



THIMI TIMES WEEKLY

# थिमी टाइम्स

साप्ताहिक



वर्ष १८ अङ्क १८ ने.सं. ११४५ थिंलाश्व तृतीया मंसीर १९ गते बुधबार, २०८१ 04 Dec. 2024 Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

## उपनिर्वाचनको अन्तिम परिणाम : दलहरूकै बर्चश्व कायम



काठमाडौं । स्थानीय तहको रिक्त ४१ पदका लागि आइतबार भएको उपनिर्वाचनको सबै नतिजा सार्वजनिक भएको छ । नतिजा अनुसार सबैभन्दा बढी सिट नेपाली कांग्रेसले जितेको छ । त्यसपछि वही सिट नेकपा माओवादी केन्द्रले जितेको छ । सतारुह दल नेकपा एमाले भने तेस्रो स्थानमा ढकेलिएको छ । संसदीय निर्वाचनमा दोश्रो ठूलो दलको रूपमा उदाएको एमाले स्थानीय निकायको

यो उपनिर्वाचनमा तेस्रोमा ढकेलिएको हो । एमालेलाई पछि पाउँदै संसदीय निर्वाचनमा निकै थोरै सिट ल्याएर तेस्रो ठूलो दल बनेको माओवादी दोश्रो धेरै सिट जित्न सफल भएको हो ।

अन्तिम नतिजा अनुसार कांग्रेसले कुल १९ सिट जितेको छ । माओवादीले ११ र एमाले ८ सिटमा सिमित भएको हो । यसअघिको २०७९ को निर्वाचनमा कांग्रेसले २७ र माओवादीले आठ सिट जितेको थियो । परिणामले

कांग्रेस पहिलो दल भए पनि सङ्ख्याको हिसावले निकै तल झरेको छ । माओवादी भने माथि उक्लिएको छ । उपनिर्वाचनमा श्रीवाहक जसपाले दुई सिट जितेको छ । उपनिर्वाचनमा रास्वपा, एकीकृत समाजवादी, नेमकिपा र स्वतन्त्रले पनि एकएक सिट जितेको छ । यसले उपनिर्वाचनमा दलहरूकै बर्चश्व कायम रहेको देखाएको छ । साथै देशमा हाल कायम रहेको राजनीतिक दलको विकल्प अझै

नरहेको यस निर्वाचन परिणामले देखाएको छ ।

निर्वाचन आयोगका अनुसार काठमाडौंको कीर्तिपुर नगरपालिकाका प्रमुख, दोलखाको गौरीशङ्कर गाउँपालिका उपाध्यक्ष, हुम्लाको सकेगाड गाउँपालिका उपाध्यक्ष र उदयपुरको बेलका नगरपालिका-९ को वडाध्यक्षको मतगणना सम्पन्न भएसँगै सोमबार राति मतपरिणाम सार्वजनिक भएको हो ।

कीर्तिपुर नगरपालिकाको प्रमुखमा कांग्रेसका कृष्णमान डङ्गल पाँच हजार तीन सय ३४ मत प्राप्त गरी विजयी भएका छन् । उनका निकटतम प्रतिस्पर्धी नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का शिवशरण महर्जनले चार हजार पाँच सय ५५ मत प्राप्त गरे । यस्तै, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)का सुरेन्द्र मानन्धरले चार हजार तीन सय २७ र स्वतन्त्र उम्मेदवार राजमान महर्जनले दुई हजार ३६ मत प्राप्त गरेका छन् ।

दोलखाको गौरीशङ्कर गाउँपालिकाको उपाध्यक्षमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) का उम्मेदवार उमा लुङ्गेली मगर शेर्पा विजयी भएका छन् । उनले दुई हजार आठ सय पाँच मत प्राप्त गर्दा निकटतम प्रतिस्पर्धी नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का उम्मेदवार निम लेकी शेर्पाले दुई हजार छ सय मत प्राप्त गरिन् ।

यस्तै, नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार पासदिकी तामाङले एक हजार सात सय २७ मत, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका मनकुमारी श्रेष्ठले एक सय १८, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका गोमा श्रेष्ठले

बाँकी पेज ७ मा

## मध्यपुर महोत्सव-२०८१ तयारीले तिब्रता लिदै !



भक्तपुर । मध्यपुर थिमी नगरपालिकाले यही पौष १२, १३ र १४ गते मध्यपुर महोत्सव-२०८१ को आयोजना गर्दैछ । जसमा ८० भन्दाबढी स्थानमा २ सय भन्दा बढी स्टलहरु रहने भएको छ । महोत्सवमा नगरको प्रवेश स्थल शंखधर चौकदेखि नगदेश र बोदे हुँदै तिगानिको नीलबाराही सम्मका परम्परागत नेवा बस्तीक्षेत्रमा ८० भन्दा बढी टोलहरुमा २ सय भन्दा बढी स्टल रहने आयोजक सचिवालयले

जनाएको हो । महोत्सवका लागि टोलटोलमा तयारीहरु तीव्र रूपमा भइरहेको छ । महोत्सवका विशेष आकर्षणमा यहाँको लोपोन्मुख मौलिक पेशा व्यवसाय रहनेछ । महोत्सवको अवसर पारेर तिगानीको तिगानी बजी (चिउरा)लाई पुनर्जिवित गर्ने तयारी भइरहेको छ । ऐतिहासिक तथा परम्परागत तिगानी क्षेत्रबाट लोप भैसकेको तिगानी बजीलाई

बाँकी पेज ७ मा

## महोत्सवलाई विश्वविद्यालयको रूपमा अध्ययन अध्यापन गर्ने थलोको रूपमा विकास गर्ने



भक्तपुर । “महोत्सवलाई विश्वविद्यालयको रूपमा अध्ययन अध्यापन गर्ने थलोको रूपमा विकास गर्ने छौं ।” उक्त भनाई कृषिजन्य उत्पादन विक्रीवितरक व्यवसायीहरुको भेलामा नगर प्रमुख सनिल प्रजापतिले बताएका

हुन् । भक्तपुर नगरपालिका बजार अनुगमन समिति र कृषि समितिको आयोजनामा भक्तपुर महोत्सव २०८१ लाई लक्षित गरी कृषिजन्य उत्पादन विक्री

बाँकी पेज ७ मा

## जंगली जनावरभन्दा सेना र निकुञ्जका कर्मचारीसंग डर

कुमार यादु तामाङ  
काठमाडौं । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रमा बसोबास गर्ने स्थानीयहरु निकुञ्जमा रहेका बाघ, हात्ती, गैंडा लगायतका वन्यजन्तुभन्दा त्यसको रखवारी गर्न खटिएका नेपाली सेना र निकुञ्जका कर्मचारीसंग बढी डर लाग्ने गरेको बताएका छन् ।

चितवनको भरतपुर नगरपालिका वडानम्बर २२ स्थित पटिहानीका ६५ वर्षिय हरिचन बोटेको अनुभवमा ‘निकुञ्जका वन्यजन्तुहरु मानवमैत्री छन्, वन्यजन्तुलाई चलाएन भने आफ्नो बाटोमा लाग्छन् । तर सेनाहरु भने गाउँ पसेर स्थानीयवासीलाई हप्काउने र दुःख दिने गर्दछन् ।’ यो समस्या चितवनको भरतपुर क्षेत्रमा मात्र हैन, नवलपुर क्षेत्रमा पनि त्यस्तै रहेको छ । नवलपुरस्थित मध्यविन्दू कोल्वाकी शिल्पा बोटेको भनाइ पनि हरिचनकै जस्तो छ । उनको अनुभव छ, ‘निकुञ्जमा

भोलाको पात टिप्न जाँदा वन्यजन्तु भेटियो भने तर्कन्छन्, तर सेनाले भेटियो भने हातपात र कुटपीट गर्छन् ।’ देशकै जेठो निकुञ्ज चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज वरिपरिको ७ सय ५० वर्गकिलोमिटर क्षेत्रमा मानववस्ती सहितको मध्यवर्ती क्षेत्र रहेको छ । निकुञ्जसँग सीमाना जोडिएका चितवनसहित, नवलपुर (सी) (नवलपुर) र मकवानपुर तथा पर्सा समेत चार जिल्लाका ८० हजार घरधुरी मध्यवर्ती क्षेत्रमा बसोबास गर्दछन् । एक महानगरपालिका, आठ नगरपालिका र तीन गाउँपालिका गरेर १२ स्थानीय तहका १ सय २२ ओटा वडाहरू मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्दछ ।

वि.सं.२०२९ मा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन जारी भएपछि २०३० सालको असोजमा चितवन निकुञ्ज स्थापना भएको हो । निकुञ्जको सुरक्षामा नेपाली सेना खटिएको

छ । सरकारले २०५२ फागुन २८ गतेबाट ‘मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापन नियामावली २०५२’ लागु गरेको हो । यसले मध्यवर्ती क्षेत्रको सीमाङ्कन, व्यवस्थापन, उपभोक्ता समिति गठन, मध्यवर्ती क्षेत्रका निषेधित कार्यहरू, वन विकाससम्बन्धी व्यवस्था, सामुदायिक विकास, रकम जम्मा गर्ने र क्षतिपूर्ति निर्धारणलगायतको सीमा निर्धारण गरेको छ । चितवनमा भने २०५३ सालको मङ्सिर १७ गतेबाट चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका मध्यवर्ती क्षेत्र लागू भएको हो । त्यही मध्यवर्ती क्षेत्रका स्थानीयहरु अहिले निकुञ्ज प्रशासनको सास्ती व्यहारिरहेका छन् ।

आफ्नो भूमिमा पराइ भएकाहरु चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज त्यहाँका आदिवासी बोटे, थारु, कुमाल तथा चेपाङलाई विस्थापन

बाँकी पेज ४ मा

“आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक उन्नतिका लागि सहकारिताको भावनालाई जगाऔं ।”



**बालकुमारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**  
BALKUMARI SAVING & CREDIT CO-OPERATIVE LTD.

शंखधरचोक, मध्यपुर थिमी-४, भक्तपुर, फोन: ५०९३३२३, ५०९३४५५

विषय : २४ औं वार्षिक साधारणसभामा उपस्थित हुने बारे सूचना ।

आदरणीय शेयर सदस्यज्यूहरू

यस बालकुमारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको मिति २०८१ कार्तिक २४ गते शनिवार बसेको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णय बमोजिम २४ औं वार्षिक साधारणसभा (आ.व. २०८०/०८१) निम्न लिखित विषयहरूमा छलफल गरी पारित गर्न देहायको मिति, समय र स्थानमा बस्ने भएकोले सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरूलाई उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

कार्यक्रम:

मिति: २०८१ पुस २० गते शनिबार

समय: बिहान ११:०० बजे

स्थान: थिमी बैँटवेट, चारदोबाटो, थिमी

छलफलका विषयहरू:-

- सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूको प्रतिवेदन छलफल गरी पारित गर्ने ।
- आ.व. २०८०/०८१ को लेखापरीक्षकको आर्थिक प्रतिवेदनमा छलफल गरी पारित गर्ने ।
- आ.व. २०८१/०८२ का लागि लेखापरीक्षकको नियुक्ती तथा पारिश्रमिक तोक्ने ।
- विनियम पुनरलेखन सम्बन्धमा ।
- आन्तरिक नीति, कार्यविधि सम्बन्धमा ।
- समितिले समय समयमा परिवर्तन गरेका ब्याजदर, विलम्ब शुल्क तथा अन्य विषयहरूमा गरेका निर्णयहरूलाई छलफल गरी अनुमोदन गर्ने ।
- शेयर लाभांश सम्बन्धमा ।
- संरक्षित पूँजी फिर्ता सम्बन्धमा ।
- वार्षिक बजेट तथा कार्ययोजना सम्बन्धमा ।
- साधारणसभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्नका लागि शेयर सदस्यहरूमध्ये वाट वाढ जना प्रतिनिधि चयन सम्बन्धमा ।
- विविध

पृथ्वीराम श्रेष्ठ  
सचिव

पुनश्च:

- २०८० सालको एस.ई.ई. परीक्षामा उत्तिर्ण शेयर सदस्यका छोराछोरीहरू मध्ये सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याई उत्तिर्ण हुनेलाई पुरस्कार र प्रशंसा-पत्र वितरण गर्ने भएको हुँदा २०८१ पुस १४ गते आइतबार कार्यालय समयभित्र लब्धांक-पत्र सहित निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ ।
- वार्षिक साधारणसभामा अधिल्लो साधारणसभामा सम्मान गरिसकेका नवोहोरिने गरी स्नातकोत्तर तथा पिएचडी उत्तिर्ण शेयर सदस्यहरूलाई सम्मान गर्ने भएकोले २०८१ पुस १४ गते आइतबार कार्यालय समयभित्र लब्धांकपत्र सहित निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ साथै सम्मानित हुने सदस्य २०८१ असार मसान्तभित्र सदस्य भएको तथा अनिवार्य रूपमा नियमित बचत तथा सदस्य पहिचान फाराम भरेको हुनु पर्नेछ ।
- बालबचतकर्ताहरूलाई साधारणसभामा उपहार उपलब्ध गराइने भएकोले आफ्नो परिचय खुल्ने पासबुकसहित साधारणसभामा उपस्थितिको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

सदस्यहरूको सहजताका लागि उपस्थिति पुस्तिका विहान ८:३० बजेदेखि खुल्ला रहनेछ ।







# भक्तपुरमा १५१ जना एड्स संक्रमित



भक्तपुर । जिल्लामा कुल एक सय ५१ एचआईभी एड्स संक्रमित रहेको छ । उनीहरु सबैले नियमित औषधि सेवन गरिरहेको जनस्वास्थ्य कार्यालय भक्तपुरले जनाएको छ । ३७ औँ विश्व एड्स दिवसको अवसरमा आइतवार जनस्वास्थ्य कार्यालयले राधेराधेस्थित भाटभटेनी परिसरमा आयोजना गरिएको दिप प्रज्वलन कार्यक्रममा कार्यालय प्रमुख शान्तिराम खतिवडाले सो जानकारी दिएको हो ।

उनले एचआईभी एड्स रोग नलुकाई उपचार गर्न आग्रह गरे । उनले एड्स रोग पनि अन्य रोगहरु जस्तै सामान्य रोग बन्दै गएको बताउँदै रोगाविरुद्ध जित हासिल गर्न मनोबल उच्च राख्न आग्रह गरे । “सुरुमा रोग लाग्ने नदिनेतर्फ विशेष ध्यान दिनुपर्छ । रोग लागिस्केपछि उपचार गरेर

मनोबल उच्च बनाउनुपर्छ,” उनले भने ।

कार्यक्रममा नर्सिङ अफिसर रुपा प्याठले एचआईभी एड्सका तथ्यांकहरु पेश गर्दै नेपाल, एसिया प्रसान्त क्षेत्र र विश्वमै यो रोगको अवस्थाको बारे जानकारी दिए । तथ्यांक अनुसार नेपालमा हरेक दिन एक जना मानिसहरुमा एचआईभी संक्रमित हुने गरको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्र टेकुले यसवर्षको ३७ औँ विश्व एड्स दिवसको अवसरमा विश्व र नेपालमा एचआईभी र एड्सको अवस्थाको बारेमा सार्वजनिक तथ्यांक अनुसार सन् २०२३ को अन्त्यसम्म नेपालमा ३० हजार तीन सय व्यक्तिहरुमा एचआईभी संक्रमण भएको अनुमान छ ।

सन् २०२३ मा ४५७

व्यक्तिहरुमा एचआईभीको नयाँ संक्रमण भएको अनुमान गरिएको छ जुन सन् २००० को तुलनामा ९१ प्रतिशतले घटेको छ । केन्द्रका निर्देशक डा सर्वेश शर्माका अनुसार मुलुकमा सन् २०२३ सम्ममा एचआईभी सङ्क्रमण ९१ प्रतिशतले घटेको छ । सन् २०१० यता विश्वमा एचआइभी सङ्क्रमण ३९ प्रतिशतले घटेको छ । यसैगरी एड्सबाट मृत्युवरण गर्नेको संख्या पनि आघाले घटेको छ । सन् २०२३ को अन्त्यसम्म एसिया प्रशान्त क्षेत्रमा ६७ लाख व्यक्तिहरुमा एचआईभी संक्रमण भएको अनुमान छ । एचआइभी सङ्क्रमण ७५ प्रतिशतले घटाउने देशमध्येमा नेपाल पनि एक रहेको जनाइएको छ । यस्तै सफलता केन्या, मलावी र जिम्बावेले हासिल गरेको केन्द्रले राखेको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

नेपालमा पनि सन् २०३० सम्ममा एड्सको महामारीलाई अन्त्य गर्ने लक्ष्यलाई हासिल गर्न ९५:९५:९५ र एचआइभीको जाँच र उपचारको रणनीतिमा आधारित भएर एचआइभी तथा एड्स सम्बन्धि कार्यक्रमहरु संचालन भइरहेको छ । ‘एड्स अन्त्यका लागि सबैको अधिकार सुनिश्चित गरौं’ नाराका साथ आइतवार देशभर ३७ औँ विश्व

एड्स दिवस चेतना जागृत गर्ने विविध कार्यक्रमका साथ मनाइएको थियो । नेपालमा एचआईभी तथा यौन रोग रोकथाम र प्रतिक्रियाका लागि वि स २०४९ सालमा राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्र स्थापना भएको थियो ।

सन् २०३० सम्ममा नेपालमा एड्स इपिडेमिकलाई अन्त्य गर्ने परिकल्पना गरिएको छ । नयाँ एचआईभी सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने, एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरुको स्वास्थ्यसम्बन्धी परिणामहरुमा सुधार ल्याउने, एचआईभी सङ्क्रमित तथा मुख्य समूहहरुमा एचआईभी सम्बन्धित असमानताहरुमा कमी ल्याउने सरकारको योजना छ ।

सन् २०२६ सम्मका उद्देश्यहरुमा अनुमानित एचआईभी सङ्क्रमितमध्ये ९५ प्रतिशतको पहिचान गर्ने, एचआईभी सङ्क्रमण पुष्टि भएका ९५ प्रतिशत व्यक्तिको उपचार गर्ने, एआरटी सेवा लिइरहेका एचआईभी सङ्क्रमितमध्ये ९५ प्रतिशतमा भाइरल लोड सप्रेसन हासिल गर्ने, नयाँ एचआईभी सङ्क्रमणलाई ९० प्रतिशतले कम गर्ने (२०१० को आधारमा), आमाबाट बच्चामा एचआईभीको सङ्क्रमण उन्मूलन गर्ने सन् २०२६ का उद्देश्यहरु रहेका छन् ।

## प्रधानमन्त्रीको चीन भ्रमणः भैंसीमै सीमित हुने

काठमाडौँ । अहिले नेपालका प्रधानमन्त्री छिमेकी मुलुक चीनको भ्रमणमा रहेका छन् । भारत र चीनको भ्रमणले ठूला र महत्वाकांक्षी योजनामा हस्ताक्षर हुने कुराले चर्चा पाउँछ । प्रधानमन्त्री जाँदा जाति चर्चा गरिएको हुन्छ, फर्किएर आउँदा सेलाइ सक्छ र चर्चै गर्नुनपर्ने विषय बहसमा आउँछ । यस अधिका प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको भारत भ्रमणका क्रममा पनि सीमा र बिजुलीका कुरालाई ओभरेलमा परेर भैंसीकै चर्चा भएको थियो । हाल प्रधानमन्त्री रहेका केपी शर्मा ओली पनि अहिले चीन भ्रमणमा छन् । उनी चीन जानुअघि निकै ठूला र राष्ट्रिय महत्वका विषयमा समझदारी बन्ने कुराले ठूलो चर्चा पायो । तर, यथार्थमा त्यस्तो भएन ।

नेपाल र चीनका प्रधानमन्त्रीको उपस्थितिमा नेपाल-चीनबीच भैंसीको मासु निर्यातदेखि चिनियाँ भाषा शिक्षकसम्मका ९ वटा समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर भयो । भैंसीको मासु निर्यात गर्न सहमति भएको कुरा बाहिरिए लगत्तै प्रधानमन्त्री ओलीको विरोध सुरु भएको छ । खासमा प्रतिपक्षमा रहेको नेकपा माओवादी पक्षबाट भैंसी प्रसंग उठाउन थालिएको छ । प्रचण्डको भारत भ्रमणका क्रममा त्यो बेला प्रतिपक्षी दलको नेता भएका केपी ओलीले नै संसदमा भारतबाट प्रधानमन्त्रीले राँगा (भैंसी) मात्र ल्याएको भनेर चर्को विरोध गरेका थिए ।

चीन भ्रमणमा रहेका प्रधानमन्त्री ओली र चिनियाँ समकक्षी ली छ्छ्याङको उपस्थितिमा विभिन्न समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर भए । परराष्ट्र मन्त्रालयका अनुसार भैंसीको तयारी मासु निर्यातसम्बन्धी प्रोटोकलमा हस्ताक्षर भएको छ । यो हस्ताक्षरपछि नेपालबाट चीनमा मासु निर्यात हुने बाटो खुलेको छ । भैंसीको मासु निर्यात गर्नु राम्रो भए पनि प्रधानमन्त्री ओली यसैका लागि मात्र चीन गएको हो त ? भन्ने तर्क सुरु भएको छ । प्रचण्ड भारत गएका बेला भारतले नेपाललाई १५ वटा मुर्ग जातको भैंसी उपलब्ध गराएको थियो । उनी २०८० को १७ जेठ देखि

२० जेठसम्म भारतको भ्रमणमा गएका थिए । प्रधानमन्त्रीका रुपमा प्रचण्ड भारत भ्रमणमा रहेका बेला त्यहाँको सरकारसँग भएको सम्झौताअनुसार ती भैंसी र राँगा उपलब्ध गराइएको थियो । त्यसअघि तत्कालीन कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्री महेन्द्रराय यादव दिल्ली गएर त्यहाँको कृषि मन्त्रालयसमक्ष भैंसी र रागो उपलब्ध गराउन प्रस्ताव गरेका थिए । सोही प्रस्तावअनुसार प्रधानमन्त्री प्रचण्डको भ्रमणमा सहमति भएको थियो । तर, उनी नेपाल फर्किए लगत्तै विपक्षी दलका नेता ओलीले भारतबाट भैंसी चढेर आएको प्रतिक्रिया मात्र दिएनन्, संसदमा यही विषयमा पट्यार लाग्दो भाषण पनि गरे । रास्वपाले पनि प्रधानमन्त्रीले भैंसी चढेर आएको बताएको थियो । प्रतिनिधिसभामा भैंसी चढेर आएको भन्ने शब्द नै हटाउनुपर्‍यो । तर उक्त शब्द हटाउन निर्देशन दिएकामा एमाले र रास्वपाका सांसदहरूले विरोध जनाए थिए ।

अहिलेका प्रधानमन्त्री ओलीको चीन भ्रमणका क्रममा पनि यस्तै विषयमा मात्र सम्झौता भएको देखिन्छ । नेपाल-चीन व्यापार अभिवृद्धि गर्ने समझदारीपत्रमा भैंसीको मासु अग्रपडिक्तमा छ । यस बाहेक २०७२ सालको भूकम्पमा भत्किएको वसन्तपुरको नौ तल्लो दरवारको पुनर्संरचना, टोखा-छहरे सुरुङमार्ग निर्माणसम्बन्धी समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर गरी पत्र आदानप्रदान गरिएको छ । तर, नेपालबाट चीनसँग सहमति गर्ने भनेर लिएएका वीआरआई र पोखरा विमानस्थलको ऋणलाई अनुदानमा बदल्ने भन्ने कुरामा सहमति भएको देखिएको छैन ।

बेइजिङस्थित 'ग्रेट हल अफ द पिपल'मा प्रेसलाई दिएको जानकारीको विवरणमा वीआरआई भन्ने शब्दै देखिँदैन । सत्ता साझेदार दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा आमावीच विचै रस्साकस्सी पछि बनेको फ्रेमवर्कमा सहमति हुने भनिएको थियो । प्रधानमन्त्री ओली आफैले पोखरा विमानस्थलबारे ठूलो उपलब्धि हुने भनेका थिए । त्यो उपलब्धि भनेको पोखरा विमानस्थलमा

भएको चिनियाँ ऋणलाई अनुदानमा परिणत गर्न चीनलाई सहमति गराएर समझदारी गर्ने थियो । यी विषय समझदारीमा छैनन् ।

प्रधानमन्त्री ओलीले यसपछि चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङसँग पनि भेटवार्ता गरिसकेका छन् । चीनको औपचारिक भ्रमणमा रहेका प्रधानमन्त्री ओलीले सम्झौतामा हस्ताक्षर पछि सीसँग भेटवार्ता गरेका हुन् । ऋणलाई अनुदानमा बदल्ने काठमाडौँका कुरा चीन पुगेपछि छुटेका छन् । वीआरआई परियोजनाबारे कुनै चर्चा नहुँदा चीनको विश्वव्यापी स्तरको महत्वाकांक्षी कदमप्रति नेपाललाई चासो नदिएको देखिएको छ । अब वीआरआईमा नेपाल कसरी अघि बढ्छ भन्ने पनि अन्याल बढेको छ ।

प्रधानमन्त्री ओलीसँग भेटवार्ता गर्नु अघिल्लो दिन चिनियाँ राष्ट्रपति सीले सोमबार बेल् एण्ड रोड इन्सिएटिभ (बीआरआई) अन्तर्गत उच्च गुणस्तरीय सहयोगलाई व्यापक रूपमा अगाडि बढाउने कुरामा जोड दिएका थिए । सीले बेल् एण्ड रोड निर्माण कार्यसम्बन्धी चौथो गोष्ठीलाई सम्बोधन गर्दै उक्त भनाइ राखेका थिए । बेल् एण्ड रोड सहकार्यको उज्यालो भविष्य निर्माण गर्न रणनीतिक विश्वासलाई सुदृढ गर्न, रणनीतिक फोकस कायम राख्ने र जिम्मेवारीको भावनाका साथ साहसका साथ काम गर्न आवश्यक रहेको सीको भनाइ थियो । तर, नेपालसँग समझदारी गर्दा यो विषय नै नउठेको चर्चा छ ।

मुलभूत विषयमा देखिए जस्तै थप उपलब्धि नभएको हो भने प्रधानमन्त्री ओलीको चीन भ्रमण पनि भैंसीमै सीमित हुने देखिएको छ । उनी नेपाल फर्किएपछि भैंसीको मासु बेच्न चीन गएको भन्ने आरोप प्रचण्ड बाटै सुरु हुनेछ । उनलाई भारतीय भैंसीको विषयमा ओलीले उठाएका प्रश्नको जवाफ दिन पनि छ । अछेरो परिस्थितिमा चीन गएका ओलीका अन्य उपलब्धि भने फर्किएपछि पुष्टि हुँदै जालान । अहिलेलाई भने चीनसँग भएका समझदारीबाट ठूलो अपेक्षा गर्न सक्ने अवस्था देखिएको छैन ।

## सिप, रोजगार र उद्यम तर्फ लैजान अपांगताको सुभाब

खड्क सुनार, मुगु । हिमाली जिल्ला मुगुमा पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको ३३ औँ अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मंगलवार विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइएको छ । ‘समावेशी तथा दिगो भविष्यको पूर्वाधार, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको प्रबल नेतृत्व यसको आधार’ भन्ने मूल नाराका साथ मनाइएको कार्यक्रमको अवसरमा जिल्ला समन्वय समिति मुगुबाट न्याली निकालिएको थियो भने अदालत चोक पुगेर पुन समन्वय समितिको हलमा कोणसभामा परिणत भएको थियो । सन् १९९२ देखि विश्वभर यो दिवस मनाउन थालिएको हो । यसै सन्दर्भमा मुगुमा पनि मनाईएको हो । कार्यक्रममा कविता प्रतियोगिता, रेडियो बहस जस्ता कार्यक्रम गरी मनाईएको छ । दिवसमा बोल्दै डाडौँ नेपाल मुगुका अध्यक्ष रमेश रावलका अनुसार संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारबाट निर्माण हुने भवनहरु निर्माण गर्दा अपांगमैत्री बनाएजस्तो देखिए पनि पूर्ण नभएको बताए । संरचना बनाउँदा सबै कोठामा अपांगता

भएका व्यक्ति जान सहज हुने गरी बनाउनुपर्ने बताउँछन् । शिक्षा सबैको लागि भन्ने सरकारी अभियान छ । तर अपांगता भएका व्यक्तिलाई सहजै विद्यालय जाने अवस्था छैन । विद्यालय भवन, शौचालय, कक्षाकोठा पनि अपांगमैत्री बनाउनुपर्नेमा जोड दिए । सडक, पैदलमार्ग पनि अपांगमैत्री भए भनै राम्रो हुने उनीहरूको भनाइ छ । छर्‍याँनाथ रारा नगरपालिकाले गरेको अपांग निति, कार्यविधिहरु छिट्टै पारित गर्न सुभाब दिए । यस्तै कर्णाली प्रदेश सभा सदस्य माननिया जित बहादुर मल्लका अनुसार आमाी वर्षहरुमा अपांगता भएका व्यक्तिहरूलाई सिप सिक्न, उद्यम बन्न र रोजगारी तर्फ अग्रसर गराउन प्रदेश सरकारले विशेष पिछ्छिएको क्षेत्र अन्तर्गत रहेर यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने बताए । यता छर्‍याँनाथ रारा नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख ऐश्वर्या मल्लका अनुसार नेपाल सरकारले प्रदान गर्दै आईरहेका हक अधिकार, सेवा सुविधाबाट अपांगता भएका व्यक्तिलाई कुनै पनि तवरबाट

बञ्चित नगराउने बताईन । उनले भनिन राज्यले उनीहरूलाई दिएको सेवा दिनमा स्थानीय सरकार कटिबद्ध रुपमा लागि रहेको जानकारी गराईन । नगरपालिकाले गरेका निति, कार्यविधिहरु छिट्टै पारित गरी कार्यान्वयनमा ल्याईने र अपांग परिचयपत्र सामाजिक सुरक्षा भत्ता जस्ता सेवाबाट बर्गीकरण अनुसार उपलब्ध गराईने पनि जानकारी गराईन । दिवसकै अवसरमा अपांगता भएका व्यक्तिहरूको लागि शिक्षामा समावेशिताको अवस्था भन्ने शिर्षकमा कविता प्रतियोगिता गरिएको थियो । जसमा नेपाल राष्ट्रिय भिन मावि भारेकोटकी विनिता मल्ल प्रथम दोश्रोमा महाकाली मावि श्रीनगरका सन्तोषि भक्ति रहेकी छन त्यस्तै प्रकाश मावि लुमका अटलदेवी रावल तेश्रो स्थानमा रहेको छ । उनीहरूलाई क्रमश भोला, शैक्षिक सामग्री र प्रशंसा पत्रसहित पुरस्कार वितरण गरिएको थियो । अन्य सहभागीहरूलाई पनि प्रशंशा पत्र वितरण गरिएको थियो । जम्मा ६ विद्यार्थीले सहभागिता जनाएका थिए ।

### युद्ध विरामपछि लेबनानमा नौ जनाको मृत्यु

एजेन्सी । इजरायल र हिलबुल्लाहबीच युद्ध विराम भए पनि सीमा क्षेत्रका केही स्थानमा भङ्ग भएको जनाइएको छ । इजरायलले सीमामा आफ्नो सुरक्षाका लागि युद्ध गर्न बाध्य भएको जनाएको हो । यसरी फाट्टफुट्ट भङ्ग भए पनि इजरायल र हिजबुल्लाह दुवैले मध्यस्थता गरेको अमेरिकासँग आफूहरू युद्ध विरामको पक्षमा अडिग रहेको जनाएको छ ।

इजरायलको आक्रमणका कारण सीमामा ११ जनाको ज्यान गएको थियो । यसले युद्ध विराम लागु हुने विषयमा अमेरिकाले शङ्का उत्पन्न गरेपछि दुवै पक्षले सो प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका हुन् ।

सोमबार इजरायली रणनीतिक मामला मन्त्री रन डरमरले ह्वाइटहाउसमै अमेरिकाका राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार ज्याक सुलेभानसँग भेट गरेका छन् । सो भेटमा उनले इजरायलले लेबनानी अधिकारीसँग भेट गर्दा युद्ध विराम लागु गर्ने विषयमा सकारात्मक भएको समेत बताएका थिए ।

२७ अक्टोबरका दिन यी दुई पक्ष बिच युद्ध विरामको घोषणा भए पनि सोमबार भएको सो आक्रमण भन्दा अघि हिजबुल्लाहले पनि आक्रमण गरेको दाबी इजरायलको छ । इजरायलले हिलबुल्लाहको आक्रमणपछि केही भौतिक संरचना र हतियार भएको स्थानमा लक्षित गर्दै आक्रमण भएको जनाएको हो ।

इजरायलको गाजामा अहिलेको भूमिकामा भने अमेरिकामा चासो जनाइएको छ । अमेरिकी सिनेटर बनी सान्डर्सले गाजामा आप्रवासी सफाइ अभियान चलाएर इजरायलले युद्ध अपराधलाई प्रेरित गरेको आरोप सान्डर्सको छ । दुई पटकका राष्ट्रपति पदका दाबेदार समेत रहेका ८२ वर्षीय उनले आतङ्कवाद निर्मूल गर्न नाममा सर्वसाधारणको सफाइ गर्नु गलत भएको कुरा सामाजिक सञ्जालमा उल्लेख गरेका छन् ।

### दक्षिण कोरियामा सैन्य शासन घोषणा

एजेन्सी । दक्षिण कोरियाका राष्ट्रपति युन सुक येओलले मङ्गलबार आपतकालीन सैन्य कानून (मार्सल ल) घोषणा गरेका छन् । उनले बजेट विधेयकमा संसदीय सङ्घर्षका बीच ‘साम्यवादी शक्तिहरू’बाट देशको रक्षा गर्न यो कदम आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

“उत्तर कोरियाका साम्यवादी शक्तिद्वारा निम्त्याइएका खतराबाट उदार दक्षिण कोरियालाई संरक्षण गर्न र विरोधी राज्य तत्वहरूलाई उन्मूलन गर्न... म यसैले आपतकालीन सैन्य कानून घोषणा गर्दछु”, युनले राष्ट्रलाई प्रत्यक्ष टेलिभिजन सम्बोधनमा भने, “जनताको जीविकोपार्जनलाई कुनै ध्यान नदिए विपक्षी पार्टीले महाभियोग, विशेष अनुसन्धान र आफ्नो नेतालाई न्यायबाट जोगाउनका लागि मात्र शासनलाई कमजोर बनाएको छ ।”

पिपुल पावर पार्टी र मुख्य विपक्षी डेमोक्रेटिक पार्टीले अर्को वर्षको बजेट विधेयकलाई लिएर विवाद जारी राख्दै गर्दा राष्ट्रपति युनको यो आश्चर्यजनक कदम आएको हो । विपक्षी सांसदहरूले गत हप्ता संसदीय समितिमार्फत उल्लेखनीय रूपमा घटाएको बजेट योजनालाई अनुमोदन गरेका थिए ।

“हाम्रो राष्ट्रिय सभा अपराधीहरूका लागि आश्रयस्थल बनेको छ, न्यायिक र प्रशासनिक प्रणालीलाई पक्षाघात गर्न र हाम्रो उदार लोकतान्त्रिक व्यवस्थालाई उल्टाउन खोज्ने विधायिकी तानाशाहीको अड्डा बनेको छ”, युनले भने ।

उनले विपक्षी सांसदहरूमाथि देशलाई लागुऔषधको शरणस्थल र सार्वजनिक सुरक्षा अराजकताको अवस्थामा परिणत गर्नका लागि लागुऔषध अपराधहरू विरुद्ध लड्ने र सार्वजनिक सुरक्षा कायम राख्ने जस्ता राष्ट्रको मुख्य कार्यहरूका लागि आवश्यक सबै प्रमुख बजेटहरू कटौती गरेको आरोप लगाए ।

युनले ३०० सदस्यीय संसद्मा बहुमत राख्ने विपक्षीलाई ‘शासन उखेल्न चाहने विरोधी राज्य शक्तिहरू’ भन्दै आफ्नो निर्णयलाई ‘अपरिहार्य’ भएको बताए । “म सकेसम्म चाँडो राज्यविरोधी शक्तिहरूलाई हटाएर देशलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनेछु”, उनले

### फोनको क्यामेरा सफा गर्दा यी

### कुरामा ध्यान दिनुहोस् !

एजेन्सी । आजकल स्मार्टफोन अब कल वा सन्देशहरू पठाउने र प्राप्त गर्ने माध्यम मात्र रहेन । यो हाम्रो सम्भनाहरू सुरक्षित गर्न र फोटो खिच्न पनि प्रयोग गरिन्छ । तर, स्पष्ट र उत्कृष्ट तस्विरहरू लिनको लागि, फोनको क्यामेराको लेन्स सफा हुनु अति आवश्यक छ । यदि यो गलत तरिकाले सफा गरियो भने, क्यामेरा बिग्रन सक्छ वा यसको गुणस्तर प्रभावित हुन सक्छ ।

फोनको क्यामेराको लेन्स निकै संवेदनशील हुन्छ । यसलाई सफा गर्न सधैँ माइक्रोफाइबर कपडा प्रयोग गर्नुहोस् । यसले लेन्स सफा मात्र गर्दैन तर स्क्र्याचबाट पनि बचाउँछ । कुनै नराम्रो कपडा वा टिस्यु प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यसले लेन्स कोरिन सक्छ ।

सफा गर्दा, लेन्स बिस्तारै सफा गर्नुहोस् । धेरै दबावले गर्दा लेन्स भाँच्च वा यसको कोटिंग बिगान्न सक्छ । धेरै मानिसहरूले क्यामेराको लेन्स सफा गर्न सामान्य पानी वा कुनै पनि प्रकारको तरल पदार्थ प्रयोग गर्छन् । यो लेन्सको लागि हानिकारक हुन सक्छ । यदि तपाईँ तरल क्लीनर प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने, केवल इलेक्ट्रोनिक उपकरण क्लीनर वा लेन्स क्लीनर प्रयोग गर्नुहोस् ।

धेरै पटक हामी अनजानमा आफ्नो औँलाले लेन्स छुन्छौँ । यसो गर्दा, लेन्समा चिल्लोपना र धुलो जम्मा हुन सक्छ, जसले फोटोको गुणस्तर बिगार्छ । यदि लेन्समा धुलो जमेको छ भने, यसलाई सफा गर्न एयर ब्लोअर प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई श्वासले सफा गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्, किनकि यसले लेन्समा ओसिलो हुन सक्छ । तपाईँको फोनको क्यामेरा सफा गर्दा यी सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्, ताकि तपाईँको क्यामेरा लामो समयसम्म सुरक्षित र प्रभावकारी रहोस् । राम्रो तस्विर खिच्नको लागि क्यामेरा सफा र उचित हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ ।



थिमि टाइम्स

– छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

- प्रेमचन्द

सम्पादकीय

असान्दर्भिक विषयमा बहस हुन सक्ने वातावरण सिर्जना

प्रधानमन्त्री खड्गप्रसाद ओली नेपाली प्रतिनिधि मण्डलको नेतृत्व गर्दै चीनको ४ दिने औपचारिक भ्रमणमा छन् । यसपटक प्रधानमन्त्री भएपछि यो उनको पहिलो औपचारिक विदेश भ्रमण हो । चीन भ्रमणको मिति आधिकारिकरूपमा सार्वजनिक नहुँदै प्रधानमन्त्री ओलीको भ्रमणलाई विवादमा तान्ने प्रयास गरिएको थियो । मूलतः प्रमुख विपक्षी नेता पुष्पकमल कमल दाहालले ओलीले भारतभन्दा पहिले चीन भ्रमण गरेर ‘चाइना कार्ड’ खेलेको आरोप लगाएपछि विवाद चर्केको हो ।

भ्रमणलाई थप विवादमा ल्याउने काम भने प्रधानमन्त्री ओलीको सत्ता साभेदार दल नेपाली कांग्रेसका नेताहरूको ‘बीआरआईमा ऋण’ लिँदै नलिने घोषणाबाट भयो । फलस्वरूप प्रधानमन्त्री ओली महत्त्वाकांक्षी ‘बेल्ट एन्ड रोड इनिसियटिभ’ कार्यान्वयनसम्बन्धी सम्झौता होस् भन्ने चिनियाँ चाहना र सत्ता साभेदारको आनाकानीको चेपुवामा परे ।

तर चीन पुगेका प्रधानमन्त्रीबाट बीआरआईअन्तर्गत कुनै प्रकारको सम्झौता हुन सकेन । अर्थात नेपाललाई चीनले कुनै महत्व नदिएको आंकलन गरिएको छ । किनकी चिनीया पक्षले नेपालको एजेण्डामा नै नपरेको केही ९ बुँदे सहमतीमा हस्ताक्षर गरेको छ । विशेषगरी अमेरिकी अनुदान सहयोग मिलेनियम च्यालेन्ज कर्पोरेसन कार्यान्वयनका क्रममा चर्चाइएको अनावश्यक र अनुचित विवादले पछिल्ला वैदेशिक सहयोग कार्यान्वयनमा किचलो खडा भएको थियो । यही कारण नै हुन सक्छ चिनीया पक्षले बिआरआई सम्बन्धमा नेपाललाई अलग राख्ने निर्णय गरेको । यसबाट नेपालको आर्थिक पक्षमा यसले ठूलै प्रभाव पार्ने देखिन्छ । साथै नेपालको सन्दर्भमा भारतीय पक्षलाई नेपालमाथि चिनीया रबैयाले राहतको पनि महशुश गराएको हुन सक्छ । यसमा विपक्षी दल नेपाली कांग्रेसको चीनबाट कुनै पनि प्रकारको सहयोग नलिने र सहयोग लिने परे भारतीय र अमेरिकी सहयोग लिने नीति सफल भएको देखिन्छ । चीनबाट मात्र अनुदान मात्र अडान सफल भएको देखिन्छ । यस अर्थमा प्रधानमन्त्री ओलीको चीन भ्रमण पूर्णतया असफल रहेको र पुन एक पटक नेपाली राजनीतिमा मुर्त भैसीको बारे बहस हुने देखिएको छ ।

विगतमा नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष प्रचण्ड प्रधानमन्त्री बने लगत्तै भारतको भ्रमणको क्रममा भारतीय पक्षले नेपाललाई मुर्त जातका भैसी अनुदानमा उपलब्ध गराएको थियो । यसै विषयलाई लिएर तत्कालिन विपक्षी दलका नेता तथा वर्तमान प्रधानमन्त्री आलीले भैसी चढेर नेपाल फर्किएको टिप्पणी गर्दै नेपालको राजनीतिमा विवाद उत्पन्न गराएको थियो ।

वर्तमान प्रम ओलीको भ्रमणको उपलब्धि पनि भैसीमै सीमित भएको र यसले नेपाली राजनीतिमा पुनः एक पटक असान्दर्भिक विषयमा बहस हुने देखिएको छ । यसै विषयलाई लिएर नेकपा माओवादी केन्द्र सम्वद्ध पक्षले प्रमको आलोचना सामाजिक सञ्जाल मार्फत गरिसकेको छ । जुन नेपाली राजनीतिमा अप्रासंगिक विषय हो ।

प्रधानमन्त्री ओलीको चीन भ्रमणबाट नेपालले लिन सक्ने आर्थिक लाभबाट एकपटक पुनः चुकेको छ । नेपालमा चीनलाई हेर्ने दृष्टिकोण भारतीय र अमेरिकी स्वार्थसँग मिल्न गएको कारण पनि नेपाललाई चीनले प्राथमिकतामा नराखेको राजनीतिक विश्लेषकहरूको बुझाई रहेको छ । किनकी नेपालले देशको आर्थिक विकासको लागि विभिन्न पश्चिमी राष्ट्र, भारतीय पक्ष, विश्व बैंक र एशियाली विकास बैंकबाट ऋणहरु लिने गरेको तर पश्चिमा राष्ट्रकै कारण नेपालले चीनबाट आर्थिक सहयोग लिन हिचिकाउनुले पनि नेपालको परराष्ट्र नीति तथस्त नुहुनुले हो ।

नेपालले अबको दिनमा सबै राष्ट्रसँग पञ्चशीलको आधारमा परराष्ट्र नीति कायम गर्नु आवश्यक छ । हुनत नेपालको परराष्ट्र नीति विगतमा पनि पञ्चशीलको आधारमा रहने नीति लिइदै आएकोमा वर्तमान समयमा नेपालले सो नीतिमा अडिग रहन नसकेको कारण छिमेकी मुलुकबाट नेपालले प्राप्त गर्न सक्ने आर्थिक लगायतका लाभबाट वञ्चित हुने गरेको छ । यस विषयमा वर्तमान राजनीतिक दलका नेताहरु, विज्ञका साथै आम नागरिकको पक्षमा हित हुने विषयमा निर्णय लिन नेतृत्व वर्ग हिचकिचाउनु हुँदैन ।

आखिर नेपालीहरू विदेश नै किन जान्छन् ?

● कञ्जक प्रसाद धमला

यति धेरै भौगोलिक विविधता र प्राकृतिक सम्पदाको हिसाबले लोभलाग्दो मुलुकबाट दिनप्रतिदिन हजारौँको संख्यामा नेपालीहरु विदेशिनु आजको विडम्बना हो । यसरी नेपाली युवायुवतीहरु विदेश पलायन हुने प्रवृत्तिले नेपालको भविष्य कता जाँदैछ त ? भन्ने गम्भीर खालको प्रश्न उब्जिएको छ ।

वाध्यतामा सुरु भएको नेपालीको वैदेशिक यात्रा आज कता-कता रहर र प्रतिष्ठाको रूपमा अगाडि बहिरहेको देखिन्छ । जसको उदाहरणको लागि अधिकृत तहमा कार्यरत सरकारी स्थायी कर्मचारी, सेना प्रहरीका जवानहरु तथा विभिन्न पदमा कार्यरत शिक्षकहरु समेत जागिर छोडेर विदेश जाने गरेको कुरा राष्ट्रिय समाचारमा आउन थालेका छन् ।

यसरी विदेशिनुको मुख्य कारण ठोस गरिहाल्न सकिने अवस्था चाहिँ छैन । कोही नेपालको राजनीतिक अस्थिरता प्रमुख कारण हो भन्ने गर्दछन् भने कोही रोजगारको अभावले भन्ने गर्दछन् । तर, स्वदेश प्रतिको वितृष्णा, आर्थिक अभाव र प्रतिष्ठा अहिलेको विदेश यात्राका प्रमुख कारण देखिन्छन् ।

अथाह प्राकृतिक सम्पदाको धनी मुलुकमा सरकारले दीर्घकालीन योजना बनाएर भ्रष्टाचारमा शून्य सहनशीलताको नीति लिँदै अगाडि बढ्ने हो भने नेपालीहरुले नेपाल छोड्नै पर्ने बाध्यता भने रहँदैनथ्यो ।

नेपालको तीन खम्बे अर्थ नीति कागजमा मात्र सीमित रहेको बुझिन्छ । नत्र आम नागरिकहरू तथा विदेशि लगानीकर्ताहरूको विश्वास जितेर प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको भरपुर उपयोग गर्ने मात्र हो भने पनि नेपालको जनशक्तिले समेत नभ्याउने गरि रोजगारीको सिर्जना हुने पक्का छ ।

यहाँ हजारौँ निर्भर खोला तथा भरनाहरु अनवरत रूपमा बगिरहेका छन् । जग्गा जमिन सिंचाइको समस्याले मनसुनको पर्खामा हुन्छन्, नागरिकहरु डोकोमा गाग्री बोकेर हिँडिरहेको देख्न सकिन्छ । अनि पर्याप्त मात्रामा विद्युत उपयोग गर्ने अवस्था अझै छैन ।

यहाँको जल, जडीबुटी, जंगल र जमिनको मात्र बृद्धिमत्ता ढंगले उपयोग गर्ने हो भने नेपालले निर्यातमा छलाङ् मार्न सफल हुने निश्चित छ । यसको अलावा यहाँ पर्यटन व्यवसायमा विश्वजगतमा बाजी नै मार्ने सम्भावना बोकेको प्रकृतिक भूगोल छ । यही नै रोजगारीको असीमित स्रोत बन्न सक्छ ।

यसका अलावा विज्ञान, प्रविधि र सूचना सञ्चारको आजको आधुनिक युगमा नागरिकहरु आफैँले उत्पादन र आविष्कारका क्षेत्रमा फड्को मार्दै जान्छन् । यदि सरकारले इमान्दारीपूर्वक निष्पक्ष भाएर सहजीकरण गरिदिने हो भने नेपाली आफैँले नेपाललाई स्वर्ग बनाउन सक्छन् ।

तर,अहिले नेपालमा भइरहेको राजनीतिक अस्थिरता नै देशको लागि घातक बनिरहेको छ । नेपालमा विकासका कुरा, दीर्घकालीन योजनाका कुरा, उत्पादनका कुरा, आविष्कारका कुरा लगायतका भविष्य उज्ज्वल बनाउने विषयमा कहिल्यै बहस भएको देख्न र सुन्न पाउँदैन ।

बरु दिनहुँजसो साँटाका लगि आरोपप्रत्यारोप मात्र छरपष्ट

भइरहन्छन् । यस्ता राज्य सडाउने समाचारहरु सुन्दासुन्दा आजित भएका नागरिकहरु कहिले देश छोडौँ भन्ने अवस्थामा रहेका देखिन्छन् ।

सानो तिनो काम पनि नेताको घर आँगनमा गएर चाकडी नगरी बन्दैनन् । नीतिभन्दा नेता ठूलो भनेर पुष्टि गरिरहेका छन् । जनप्रतिनिधिहरु आफूअनुकूल नीति निर्माणमा अभ्यस्त छन् । आम नागरिकको समस्यामा कसैको पनि अन्तरआत्मादेखि चासो, चिन्ता र चिन्तन देखिँदैन ।

राजनीतिक तथा आर्थिक चलखेलमा मात्र जागिरमा नियुक्ति र सरुवा हुने गर्छन् । नागरिकहरूका जीवनसँग जोडिएका अति संवेदनशील समस्याहरू पनि कसैले ध्यान दिएर सुन्नेवाला देखिँदैन ।

राजनीतिक शक्तिका आधारमा विकास योजना पार्ने तथा ठेक्कापट्टाका कामहरु हुने गरेका छन् । आवश्यकताका आधारमा विकासका योजनाहरु बन्दैनन् । शक्तिका आधारमा मात्र विकासका योजनाहरु बन्ने, शक्तिकै आधारमा ठेक्कापट्टाको सुनिश्चित हुने र शक्तिकै प्रयोग गरेर चरम भ्रष्टाचार गरी योजनाहरु सम्पन्न हुने गरेका छन् ।

सानातिना योजनाहरुमा त नागरिकले बोल्न सक्दैनन् भने ठूला ठूला योजनामा कति भ्रष्टाचार गरिन्छ यो कसैलाई थाहा हुने कुरै भएन । यसरी नागरिकहरूको कण अपचलन गरेर तिनै नागरिकहरूलाई वेवस्ता गर्ने प्रवृति हट्नुको सट्टा फर्नु मौलाउँदै गएको देखिन्छ ।

राजनीतिक संरक्षणमा अपराधहरु हुने गर्दछन् । सर्वसाधारण नागरिकहरु अति निरीह बनिरहेको देखिन्छ । राजनीतिक उच्च तहका मानिनेहरुले कानुन हातमा दिएर सर्वसाधारणहरु माथि धज्जी उडाएको देखिन्छ ।

नागरिकहरूको आधारभूत

आवश्यकताहरु समेत सम्बोधन भएका छैनन् । विकास गर्यौँ भनेर सत्तासिन दलहरु सडकमा मान्छे जम्मा गरेर भाषण गर्दछन् । नागरिकहरूले महसुस गर्ने गरी विकास निर्माणका काम हुँदैनन् ।

राजनीतिकर्मी र राजनीतिक संरक्षणकर्ताहरूको मात्रै राज्य हो कि जस्तो आम नागरिकहरूमा लाग्ने वर्तमान अवस्थामा आम नागरिकहरु आफ्नो देशप्रति चरम वितृष्णाको अवस्थामा रहेका छन् । यिनै कारणहरु नागरिक विदेशिने कारक तत्वहरु हुन् ।

नेपालको वर्तमान संविधानले आकर्षक मौलिक हकको व्यवस्था गरेको छ । तर, ती मौलिक हक कानुनी तथा व्यवहारिक रूपमा कार्यान्वायन गर्नुपर्छ भन्ने कुनै दलमा पनि प्रतिबद्धता देखिएन । वर्तमान समयमा क्रियाशील राजनीतिकदलहरु कुनै न कुनै बेला विभिन्न हैसियतमा सरकारमा सहभागी भएकै छन् । तर, कसैले पनि नागरिकलाई प्राथमिकतामा राखेको देखिँदैन ।

स्वास्थ्य उपचारको पिरलो आम नागरिकहरूको मुख्य समस्या हो । नागरिकहरु अति सामान्य औषधीसमेत उपभोग गर्नवाट वञ्चित छन् ।

शिक्षा न त निःशुल्क नै छ, न त व्यावहारिक र व्यावसायिक नै छ । न त देशैभरि एकै रुप र स्वरूपको नै छ । कथित धनी वर्ग भनिनेहरुले आफ्ना नानीबाबुहरु अंग्रेजीमा पढाउँछन् अनि गरिव ठानिएकाहरु सरकारी विद्यालयमा नेपाली भाषामा पढाउँछन् । यसलाई उनीहरु आफ्नो असमर्थताको बाध्यता ठान्छन् ।

मौलिक हकमा रोजगारीको व्यवस्था गर्ने कुरा निकै मख्ख पार्नेगरी राखिएको छ । तर, कुनै एउटा सरकारी पदमा अस्थायी मात्र भए पनि आफ्नो योग्यता निष्पक्ष रूपमा प्रदर्शन गर्न पनि नागरिकहरु वञ्चित छन् । देखावटी परीक्षा गरेजस्तो गरेर आफ्नो दलको भ्रण्डा बोकेको आधारमा अर्थात्

आर्थिक चलखेलमार्फत नियुक्ति गरिन्छन् । जसले नागरिकहरूले आफ्नो योग्यताको अपमानको रूपमा लिने गरेका छन् ।

सरुवा पनि निश्चित व्यक्तिको मुटुठी भरमा हुन्छन् । न कुनै विधि, न कुनै कार्यविधिका आधारमा गरिन्छ । यसरी आम सर्वसाधारणलाई जवर्जस्त राजनीतिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने कार्यले पनि स्वदेशप्रति नैराश्यता छाएको अवस्था छ ।

यी सवालका अलावा अहिले नेपालीहरुमा देखासिखी गर्ने र अर्काको डाह गर्ने प्रवृत्ति बढेसँगै हाल जनशक्ति पलायन दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ । छिट्टै धनी बन्ने, अरूभन्दा धेरै पैसा कमाउने सोचलगायत बुझाइका कारण पनि वर्तमान परिवेशको लागि आगोमा घ्यु थपेभै हुन गएको छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा मानिस विवेकशील प्राणी भएकोले जीवनको रक्षा, स्वतन्त्रता र जीवनका खुसियालीलाई अन्तिम इच्छाको रूपमा लिएको हुन्छ । तसर्थ समान व्यवहारको सुनिश्चितता सहित नागरिकका आधारभूत खुसीको प्रयास राज्यले गर्ने दृढता देखाउनु सक्नुपर्छ ।

आजको विश्वव्यापीकरणको युगमा गरिव मुलुकबाट विदेशिने कार्य रोक्नु आजको मुख्य चुनौती नै बनेको छ। अतः स्वदेशमा अवसर हरूको खोजी, सम्भावनाहरुको खोजी, नागरिकका हक अधिकारको पक्षपातरहित ढंगले प्राप्ति तथा कानुनी राज्यको अवधारणा नै अन्तिम विकल्प हो। नागरिकहरूलाई सम्मानित भएर बाँच्न समान व्यवहार तथा योग्यता प्रणालीको पूर्ण कार्यान्वयन अनिवार्य शर्त हो।

यसका अलावा प्राकृतिक स्रोत साधनको भरपुर उपयोग गर्ने नीतिमार्फत जनशक्तिको यथोचित उपयोग नै नागरिक पलायन रोक्ने प्रभावकारी विधि हो । थाहाखबर

जंगली.

गरी बनाइएको हो । कतिपय भूमिमा अहिले निकुञ्ज क्षेत्रमा पर्ने नारायणी र राप्ती नदी बगीरहेको छ भने कतिपय आदिवासी भूमि निकुञ्ज भित्र गाभिएका छन् । नवलपुरस्थित मध्यविन्दुका मंगुराम बोटेको भनाइमा २०४० सालमा नारायणीको बाढीले बोटेहरूको भूमि कब्जा गर्‍यो । बोटेको भूमिमा अहिले नारायणी बगिरहेको छ । मंगुराम भन्नु हुन्छ, ‘अहिले सेनाले नारायणीको पानी छुन समेत दिँदैन ।’ यस्तै कथा राप्ती नदीको पनि छ । भरतपुर मटिहानीमा पनि राप्ती नदीले धार फेर्दा बोटे वस्ती सखाप भयो । भरतपुर पटीहानीका हरिचनले भन्नुभयो ‘अहिले बोटेको घरखेतमा राप्ती बगीरहेको छ भने राप्ती नदी बग्ने स्थानमा निकुञ्जको शासन छ ।’

‘वास्तवमा आदिवासी बोटे, थारुलगायतको भूमि निकुञ्ज प्रशासनले उनीहरूको मञ्जुरीबिना कब्जा गरेको हो ।’ नेपाल बोटे समाजका अध्यक्ष राजकुमार बोटेको शब्दमा ‘यसरी कब्जा गरिएका जमिन फिर्ता पाउने, जमिनको बदला जमिन पाउने, त्यो काबुबाहिरको परिस्थिति परी फिर्ता दिन नसकिएमा त्यसको न्यायोचित क्षतिपूर्ति पाउने उनीहरूको अधिकार हो, तर भूमि फिर्ता पाउन त कता हो कता ? नारायणी नदीमा माछा मार्न पनि बोटेहरूले पाउँदैनन् ।’

स्थानीय राजेन्द्र बोटेले त्यहाँका बोटेलगायतको मानवअधिकार निरन्तर हनन् भइरहेको आरोप लगाउनु भयो । परम्परागत रूपमा

जल, जमिन र जंगललाई आफ्नो जीविकोपार्जनको माध्यम बनाएका स्थानीय आदिवासीहरूको मानव अधिकार निकुन्जको वर्तमान व्यवस्थाले हनन् गरेको छ ।

स्थानीय बोटेहरु निकुञ्जका कारण समुदायको सामाजिक गतिविधिमा बन्देज लागेको बताउँछन् । ‘बोटेहरूको परम्परागत चरित्रन खोसिएको छ । घाँस, दाउरा, सोतर संकलनमा निकुञ्जले प्रतिबन्ध लगाउनाले स्थानीय बोटेलगायतको जिविकोपार्जनमा प्रत्यक्ष असर परेकोछ ।’ नेपाल बोटे समाजका चितवन अध्यक्ष प्रदीप बोटेले बताउनु भयो ‘माछा तथा कन्दमूल लगायतका स्रोतमा प्रतिबन्ध लगाउनाले बोटे समुदायको सामाजिक, साँस्कृतिक अधिकार माथि हस्तक्षेप भएको छ ।’

माछा मार्ने लाइसेन्स नवीकरण भएन

निकुञ्ज ऐन र नियमावली अनुसार मध्यवर्ती क्षेत्रमा बस्ने रैथाने बासिन्दाले स्थानीय स्रोतको उपयोग गर्न सक्ने व्यवस्था भए पनि चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा त्यो सुविधा उपलब्ध नभएको स्थानीयको भनाइ छ । तर उनीहरूले कृहिएका दाउरा बटुल्न, फलफूल-कन्दमुल खाज्नु, सागपात टिप्न, माछा मार्न जाँदा निकुञ्जको चर्को दण्डसजायका भागी बनेको उनीहरूको मूख्य गुनासो छ ।

‘पहिला पहिला मध्यवर्ती क्षेत्रमा बस्नेका लागि माछा मार्ने लाइसेन्स दिइन्थो, तर अहिले लाइसेन्स नविकरण गर्न कठिनाइ छ ।’ स्थानीय कुमनाराण बोटेले भन्नु भयो -‘पुराना पुस्ताको

लाइसेन्स नविकरण छैन, नयाँलाई लाइसेन्स दिइँदैन ।’ नदीजन्म स्थानीय आदिवासीहरूको सङ्कलन गर्द कतिपयको ज्यान पनि लिने गरेको उहाँहरूको टिप्पणी छ । उहाँहरूले विसं.२०७७ साउन १ गते चितवन राप्ती नगरपालिका वडा.नं. २ मा बसोबास गर्ने एकजना चेपाङ घोग्री कीरा खोज्न राप्ती नदीको छेउको खोलामा जादाँ राष्ट्रिय निकुञ्जको सरक्षाकर्मीबाट निर्मम कुटाइ खाएर ज्यान गएको घटनालाई प्रस्तुत गरेका छन् ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको प्राकृतिक श्रोतजल जमिन र जङ्गलमा आश्रित जीवनपद्धतिलाई निषेध गर्नेगरी सरकारले बनाएको वन संरक्षित कानुन र विभिन्न नियम र निर्देशिकाले थप समस्या र चुनौती निम्त्याएको नवलपुरका आदिवासी अभियन्ता राम तामाङको निश्कर्ष छ । आदिवासी जनजातिको अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङगठन महासन्धी-१९९१ मा विकासको वा कुनै पनि भौतिक निर्माणको नाममा आदिवासी जनजातिहरूलाई उनीहरूको पुख्र्यौली भूमिबाट विस्थापन गर्न नपाइने प्रावधान हुँदा हुँदै सोको पालना हुन नसकेको तामाङको विश्लेषण छ ।

आदिवासी जनजातिहरूलाई आफ्नो पुख्र्यौली भूमिबाट विस्थापन गर्नेपरै उनीहरूको स्वतन्त्र, पूर्व, सुसूचित सहमति लिएर मात्र विस्थापन गर्नसक्ने व्यवस्था छ । तर यसको कार्यान्वयन नभएका कारण समस्यामा परेको आदिवासी अभियन्ताहरूको मत रहेको छ । इन्डिजियसबाट



# भान्सामा नै छ बालबालिकाको पौष्टिक भोजन

अरुणा उप्रेती

काठमाडौँ । अभिभावकहरूले यदि आफ्ना, शिशु र छोराछोरीलाई माया गर्नुहुन्छ भने उनीहरूलाई धेरै नयाँनयाँ लुगा, नयाँ मोवाइल दिनुभन्दा उनीहरूको भोजन कति पौष्टिक छ भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्छ । साना शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न र उनीहरूलाई रोगसँग लड्ने शक्ति दिलाउन बाहिरका प्याकेटका खाना, सिसीमा राखेका महङ्गो खाना, उचाइ र बुद्धि बढाउने भनेर विज्ञापन गरिएका गलत खाना होइन, आफ्नो भान्छामा जे छ त्यसैलाई शिशुको रुचिअनुसार र उसले खानसक्ने गरी बनाएर दिनुपर्छ ।

अहिलेका बालबालिका आमाबुवाले माया गरेर बाहिरका खानेकुरा दिएको देख्दा दुःख लाग्छ । एउटा त यसले बच्चाको स्वाथमा नराम्रो असर पार्छ, अर्कोतिर बच्चाले जीवनभरको लागि घरको खानाभन्दा बाहिरको खाना उत्तम हुन्छ भन्ने सिक्छ । अनि युवावस्था नपुग्दै उच्च रक्तचाप, मधुमेहको शिकार हुन्छ । प्याकेटका खानेकुरालाई राम्रोसँग सुरक्षित राख्न बढी नून र चिनी दुवै हालेको हुन्छ । बच्चाको सानो मृगौलामा त्यसले नराम्रो असर पर्छ ।

जब स्कूल जाने केटाकेटीको खाना बट्टामा बाबुआमाले नै खाजाको रुपमा चाउचाउ, बिस्कुट, कुरमुरे, दुनोट हालेको देख्छु मेरो मन कटकक काट्छ । कतिलाई त भन्ने गर्छु, “तपाईंले बच्चालाई मन परेको भनेर यस्ता खाना दिनुहुन्छ । तर यसले त बच्चालाइ मन्द विषको काम गर्छ । मिर्गौला, मुटु, आद्रा सबै विस्तारै खराब हुँदै जान्छ ।” यसो भन्दा कतिले ‘ए हो र १ हामीलाई थाहा थिएन’ भनेर बच्चाको हातबाट खोस्छन् पनि, कतिले चाही पर्ल्लक्क आँखा पल्ट्याउँदै भन्छन्, ‘ तपाईंलाई के चासो, मेरो छोराछोरीलाई म जे मन लाग्छ दिन्छु ।’ कतिले चाँही “हो हामीलाई थाहा छ, तर के गर्नु बच्चाले रोएर, मान्दैमान्दै, अनि दिक्क लागेर दिन्छु” भन्छन् । त्यस्ता बाबुआमालाई मेरो एउटै प्रश्न हुन्छ, “के तपाईंको बच्चाले रक्सी र चुरोट खान्छु भनेर लडीबुडी गरे दिनुहुन्छ रु” तुरुन्तै जवाफ आउछ, “अहँ, दिन्न नि, त्यो त स्वास्थ्यको लागि खराब हुन्छ ।” भन्छन् अनि म भन्छु” हो, त्यसरी नै यस्ता प्याकेटका खानाले तपाईंको बच्चालाई हानि गर्छ । भोलि स्वस्थ युवायुवती बन्नुको सट्टा उनीहरु रोगी बन्छन् ।

गाउँ र शहरमा बालबालिका र शिशुको खानेकुरा भनेर महङ्गो बट्टा र प्याकेटमा बेचेको देख्दा प्रायः बाबुआमाले हो त नि त्यस्तै खाना बच्चालाई दिए बच्चा शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ बन्छ भन्ने विचार राख्छन् । कतिले भन्छन् “हाम्रो भान्छामा त शिशुलाई खुवाउनयोग्य वस्तु नै छैन ।” अनि कतिचोटी सञ्चारमाध्यमहरुमा बजारका प्याकेटका खानाको विज्ञापन आउँछ, “बच्चा एक वर्षको भएपछि घरको खानाले पुग्दैन । घरको खानामा प्रोटीन र भिटामिन हुँदैन । त्यसैले प्याकेटका खाना नै खुवाउनुपर्छ ।” विज्ञापनको प्रभावमा परेर यस्ता प्याकेटका खाना बच्चालाई दिनु हुँदैन । यस्ता खाना त गर्हुँ, चामल, मकैबाट नै बनाइएका हुन्छन्, जुन हाम्रो घरमा हुन्छन् नै । प्याकेटमा राखेपछि यसको मूल्य वीसौँ गुना बढ्न जान्छ । फेरि यस्ता प्याकेटमा राखेका अन्न कुहिएका वा म्याद नाघेको हुन्छन् कसलाई थाहा नै हुँदैन । त्यसैले शिशु र बालबालिकालाई आफ्नै भान्छाको खाना दिनपर्छ ।

पास्नीपछि जब शिशुलाई अन्न दिन सुरु गरिन्छ, त्यसपछि थोरै थोरै चामलको पिठोको हलुवा खुवाउन सकिन्छ । शिशुलाई खान दिँदा उसलाई पहिले स्वाद लाग्दैन । शुरुशुरुमा थु थु गर्छ, होला, तर विस्तारै धैर्यपूर्वक खुवाउँनै जानुपर्छ । शिशुले खाएन भनेर धेरै चिनी हालेर खुवाउँदा एकछिन त शिशुले खान्छ तर चिनीले उसको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दैन ।

चामलको पिठो, गर्हुँको पिठो आदिबाट हलुवा, लिटो बनाएर शिशुलाई खुवाउन शुरु गर्न सकिन्छ । गर्हुँ र चामलका पिठो, सुजी त प्रत्येकको भान्छामा हुन्छ । एक चम्चाबाट खुवाउन शुरु गरेर विस्तारै बढाउन सकिन्छ । शिशुको पेट सानो हुन्छ, त्यसैले एकैपल्ट धेरै खुवाउनु हुँदैन भन्ने हेक्का त राख्ने पर्छ । आलुलाई उसिनेर लिटो जस्तो बनाएर शिशुलाई खान दिने चलन त पुरानै हो । आलु शिशु र बालबालिकाको लागि शक्ति र विभिन्न किसिमका भिटामिन दिने राम्रो भोजन हो । तर आलुलाई बेस्सरी तेलमा तारेर वा फ्रच फ्राई जस्तो गरेर दिनु हुँदैन ।

शिशुलाई रक्तअल्पता नहोस् भनेर ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । भटमासको पिठो, बदामको पिठो अलिकता दूधमा पकाएर दिनाले शिशुको शरीरमा प्रो्टिन पुग्छ । गाउँघरको चलनअनुसार फलामको भाँडामा पकाएको खानेकुराले शिशुलाई फाइदा गर्छ । विभिन्न प्रकारका दाल, भुटेर, चामल र मकै पनि भुटेर त्यसको सर्वोत्तम पिठो बनाएर त्यो दूध वा पानीमा पकाएर हलुवा वा मोहनभाग जस्तो गरेर दिन सकिन्छ । शिशुलाई दिनभरिमा पाँच/छ पटक खुवाउँदा शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । खाना खुवाउँदा शिशुलाई गाली गरेर, तर्साएर, पिटेर जबर्जस्ती कोच्याएर खुवाइयो भने त्यसले शिशुको शरीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्दछ । कति जनाले शिशुलाई एक/दुई चोटी खुवाउन कोशिस गर्दा नखाएपछि, “आ, फुसंद छैन । पछि खाइहाल्छु” भनेर बेवास्ता गरिदिन्छन् । यसरी हरेक दिन शिशुले लामो समय भोको बस्यो भने उसलाई कुपोषण, रक्तअल्पता, विभिन्न खनिज पदार्थको कमी हुनसक्छ । शिशुलाई रक्तअल्पता भयो भने उसको रोगसँग लड्ने शक्ति पनि कम भएर जान्छ र बारम्बार रुखाखोकी लाग्ने, छातीमा सङ्क्रमण हुने हुन्छ । साथै, उनीहरुको नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता पनि कमी हुन्छ ।

शिशुहरुलाई आफ्नो शरीरको जति तौल हो, त्यो अनुपातमा तीन-चार गुना बढी प्रोतिन जरुरत पर्छ । उदाहरणको लागि, आठ किलो तौल भएको शिशुको लागि २४-३२ ग्राम प्रोतिन चाहिन्छ । तर यो कुनै औषधि वा क्याप्सुलको माध्यमबाट दिएर हुँदैन, भोजनबाटै नै दिइनुपर्छ । घरमा पाइने दलहन, गर्हुँ, कोदो, फापरको पिठो उचित तरिकाले पकाएर खान दिँदा शिशुले पोषण प्राप्त गर्छ । यी वस्तुमा भिटामिन, फोलिक एसिड, भिटामिन सी आदि पनि हुन्छन् अर्थात शरीरलाई चाहिने पौस्टिक तत्व सहजै पाइन्छ ।

रक्तअल्पता नहोस् भनेर सफा गरिएको हरियो सागलाई फलामको भाडामा पकाएर त्यसलाई हातले मुछेर अलिकता कागती हालेर खुवाउँदा सागमा रहेको लौहत्व शरीरमा राम्रोसँग शोषण हुन्छ । अहिले प्रेसरकुकरमा साग वा दाल पकाउँदा सफा फलामको डल्लो हालेर पकाउने चलन पनि छ । अमेरिकाबाट निस्किएको ‘डाक्टर नभएमा’ भन्ने प्रसिद्ध किताबमा प्रेसरकुकर नहुने ठाउँमा एउटा गिलासमा सफा पानीमा फलामको टुक्रा राख्ने र आधा घन्टापछि फलामको टुक्रा भिकेर कागतीको रस राखेर केही बेर छोडिदिनु र केही समय पछि त्यसको पानी प्रयोग गर्दा पनि लौह तत्व शरीरमा प्राप्त हुन्छ भनेर लेखिएको छ ।

शिशुलाई दिने लिटो फलामको भाँडामा पकाउन सकियो भने पनि लौहतत्व प्राप्त हुन्छ । दूध शिशुको लागि राम्रो भोजन हो वा त्यसमा लौह तत्व हुँदैन । यदि दूधलाई फलामको भाँडामा उमालेर शिशुलाई खान दिइयो भने त्यसबाट पनि शिशुलाई लौहतत्व प्राप्त हुन्छ । शिशु एक वर्षको भएपछि अलिकता दाँत आउन थालेपछि जब केही टोक्न खोज्छ उसलाई सानो, टुक्रा गाजर टोक्न दिन सकिन्छ । शिशुलाई गाजर, फर्सी, लौका आदि उसिनेर, मुछेर गिलो बनाएर दिन सकिन्छ । यी सबै तरकारी विभिन्न खनिज तत्वले भरिपूर्ण हुन्छन् र यसको

प्रयोगले गर्दा शरीरमा रेशादार पदार्थ पनि पुग्छ । रेशादार पदार्थले शिशु र बालबालिकालाई कब्जियतबाट बचाउँछ ।

कतिपय बाबुआमाले बच्चालाई बाहिरका भिटामिन, क्याल्सियम, प्रोतिन आदि औषधिको रुपमा खान दिनुपर्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । अनि बच्चाका लागि भिटामिनका ठूलाठूला बोतल किनेर ल्याउँछन् र बच्चालाई राम्रो स्वास्थ्य दिएका छौँ भनेर खुशी हुन्छन् । तर ५० वर्षअघि जब नेपालमा भिटामिनका सिसी पाईदैन्थ्यो, हाम्रा बाबुआमाले त हामीलाई राम्रो स्वास्थ्य हुर्काएका थिए । यो घरकै खानाबाट सम्भव भएको हो भन्ने कुरा विर्सन हुँदैन ।

गाउँघरमा अहिले कतिपय आमाले चाउचाउ, बिस्कुट, कुरमुरे आदि अनेकथरिका भिटामिन पाइन्छ भनेर सुनेका हुन्छन् र उनीहरूले छ महिनाको शिशुलाई चाउचाउ पकाएर दिन्छन् । मेरो मन काटिन्छ । यस्तो देखेको बेलामा त अभिभावकलाई भन्छु प्याकेटको कुराले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य साह्रै नराम्रो पार्छ, नदिनोस् । उनीहरु छक्क पर्छन्, कतिले त मैले भुटो बोलेको ठान्छन् । कुपोषित बालबालिकालाई अस्पतालमा लैजादा प्रायः स्वास्थ्यकर्मी र चिकित्सकले, कुपोषणको ठीक पार्न गोली र भिटामिनका सिसीको भर पर्न हुन्न, भान्छाकै खानेकुरालाई राम्रोसँग बनाएर दिनुपर्छ भनेर त पक्कै भन्छन् तर अभियभावकले यसतर्फ ध्यान नै दिदैनन् ।

शहरका अभिभावकहरुलाई चाहिँ शायद शिशुलाई भोजन भान्छामा बनाएर ख्वाउन फुसंद हुँदैन, अनि बाहिरका प्याकेटका खानाको भर पर्छन् । जब बच्चा विरामी पर्छन् तब डाक्टर र अस्पतालमा जाँदा जसरी भएपनि फुसंद निकाल्छन् । बाबुआमा, वाजेबज्यै, दिदीदाजु सबैको जिम्मेवारी शिशु र बालबालिकाको भोजन र स्वास्थ्यको लागि उतिकै हुन्छ । शिशु र बालबालिकालाई तरल पदार्थ दिने नाममा विभिन्न थरिका बट्टाका फलफूलका रस दिने चलन पनि बढ्दो छ । तर यस्ता जुसमा ८० प्रतिशतसम्म चिनीको मात्रा हुन्छ । यसले बच्चालाई एकछिन गुलियो स्वाद त दिन्छ तर कुनै पौष्टिकता दिँदैन, हानी नै पुर्‍याउँछ । यसरी फलफूलको रस बनाउने कारखानामा कुहिएका, सडेका फलफूल पनि प्याकेटमा राखेपछि, केही थाहा हुन्न ।

बालबालिकालाई मौसम अनुसारको कुनै पनि फलफूल अमला, अम्व्वा, नास्पती, आँप, लिची नै दिए स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ । एउटा कुरा चाहिँ के विचार गर्नु पर्छ भने समय भन्दाअघि पाकेको आँप, लिची, तरबुजा आदि औषधि हालेर पकाइएका पनि हुन सक्छन् र यिनले बच्चालाई पेट दुख्न, भाडापखाला लाग्ने आदि समस्या हुन सक्छ ।

साना शिशुलाई त अभिभावकले आफूले चाहेअनुसार पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण भोजन दिन सक्छन् तर जब बच्चा स्कूल जान थाल्छ तब उसलाई घरको खानेकुराभन्दा बाहिरको प्याकेटको खानेकुरा खान मन लाग्ने हुन्छ । उनीहरु अरुको देखासिकी गरेर र विज्ञापनको प्रभावमा परेर प्याकेटको खानेकुरामा आकर्षित हुन्छन् । ‘टाइम्स अफ इण्डिया’ पत्रिकामा केही समयअघि प्रकाशित लेखमा प्याकेटमा राखेका खानेकुराहरुमा स्वाद बढाउन विभिन्न रसायनिक पदार्थ र चिल्लो पदार्थ राखिएको हुन्छ, जसले गर्दा खानेकुरा लामो समय बिग्रन दिँदैन र खानेकुरा सधैं ताजा जस्तै त देखिन्छन् तर वास्तवमा यी हानिकारक नै हुन्छन् भनी उल्लेख गरिएको थियो । त्यसैले बालबालिकाले स्कूलमा खाना वा खाजा लैजाँदा प्याकेटको वस्तु लैजान दिनु हुँदैन । घरबाट लगेको खाजा फोहोरी होइन स्वास्थ्य राम्रो हो भन्ने बुझाउनुपर्छ । यसो गर्न सकिएमा आजका बालबालिका भोलिका स्वस्थ नागरिक हुन सक्छन् । ( लेखक जनस्वास्थ्य तथा पोषणविद् हुन् ) रासस

## कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणमा राख्न खाली पेटमा अदुवाको जुस पिउनुहोस्

काठमाडौँ । धेरैजसो मानिसले चियामा अदुवा मिसाएर पिउने गर्छन् । जाडोमा खानामा अदुवाको प्रयोग गर्नुपर्छ । मानिसहरु अदुवाको चिया पिउन रुचाउँछन् । तर अदुवाको जुस पिउँदा पनि धेरै फाइदा हुन्छ । एक अध्ययनका अनुसार अदुवाको रसले शरीरमा जम्मा भएको खराब कोलेस्ट्रॉललाई कम गर्न सकिन्छ। अदुवालाई आयुर्वेदमा उत्कृष्ट औषधि मानिन्छ ।

अदुवाको प्रयोग जाडोमा र सुक्खा अदुवा गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्छ जब अदुवा मौसममा हुँदैन। अदुवाको चिया रुघाखोकी र खोकीमा फाइदाजनक हुन्छ । जाडो मौसममा अधिकांश घरमा अदुवाको प्रयोग गरिन्छ । अदुवाको सेवनले शरीरलाई धेरै रोगबाट टाढा राख्छ ।

अदुवाले इम्युनिटी बलियो बनाउनुका साथै खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउन पनि मद्दत गर्छ। अदुवामा पाइने तत्वले खराब कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम गर्छ। यसले तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ । खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउन अदुवाको जुस निकै फाइदाजनक हुन्छ । अदुवामा एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण पाइन्छ जसले शरीरमा सूजन कम गर्छ। अदुवाको जुस मधुमेहका विरामीका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

अदुवामा के कस्ता पोषक तत्व पाइन्छ ? अदुवामा भिटामिन, मिनरल्स र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसमा जिंजरोल नामक एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ, जसले सूजन कम गर्छ। अदुवामा भिटामिन बी-६ र भिटामिन सी पनि हुन्छ, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यसमा पोट्यासियम र म्याग्नेसियम हुन्छ, जसले रक्तचाप र हृदय रोगको जोखिम कम गर्छ। कोलेस्ट्रॉल बढेपछि यस्ता रोग लाग्ने खतरा बढ्छ

खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउन अदुवाको जुस: शरीरमा खराब कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढनाले हृदयाघात र स्ट्रोकको खतरा बढ्छ । अदुवामा पाइने अदुवाले खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउन मद्दत गर्छ। अदुवाको रस पिउनाले ट्राइग्लिसराइड्स र कुल कोलेस्ट्रॉलको स्तर पनि कम गर्न सक्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले नसामा प्लाक जम्ने समस्यालाई कम गर्छ । अदुवाको रस पिउनाले शरीरमा पित्तको रस बढ्छ, जसले कोलेस्ट्रॉललाई तोड्छ।

यो अदुवाको रस कहिले र कसरी पिउने ? अदुवाको जुस बनाउने तरिका : यसका लागि २-३ इन्चको अदुवाको टुक्रा पिस्नुहोस् वा पिस्नुहोस् । अदुवालाई मिक्सरमा पिसाउन पनि सकिन्छ । अब अदुवालाई मलमलको कपडामा हाल्नुहोस् र कपडालाई बलियोसँग निचोड्नुहोस।

अदुवाको रस तीतो हुन्छ, त्यसैले यसको स्वाद सुधार गर्न तपाईंले यसमा मह र कागती थप्न सक्नुहुन्छ। यो जुस बिहान खाली पेटमा पिउनाले फाइदाजनक हुन्छ । तपाईंले मात्र १-२ चम्मच रस संग सुरु गर्नुपर्छ।

अदुवाको रस पिउनाले तपाईंको कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्छ। अदुवाको रस पिउनाले तपाईंको कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्छ। अदुवाको रस पिउनाले तपाईंको कोलेस्ट्रॉल कम गर्न मद्दत गर्छ।

## डार्क चकलेटका ६ फाइदाहरु

काठमाडौँ । डार्क चकलेट मुटु र दिमागका लागि मात्र नभई समग्र स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक मानिन्छ । यसमा कोको नामक पदार्थ थपिन्छ, जसले मस्तिष्कलाई चाँडै सक्रिय बनाउँछ। यसको स्वाद अलि कडा र मीठो हुन्छ। डार्क चकलेटमा गरिएका धेरै अध्ययनहरूले यसलाई सही र सीमित मात्रामा सेवन गर्ने हो भने यसले धेरै फाइदाहरु हुने देखाएको छ।

डार्क चकलेट मुटु र मस्तिष्कको लागि रामबाण उपाय हो। यसले शरीरमा सेरोटोनिन र एन्डोर्फिन हर्मोन बढाएर शरीरलाई आराम दिन्छ। यो खानाले मानिसलाई खुसी बनाउँछ। यसको सेवनले तनाव र चिन्ताबाट मुक्ति मिन्छ । डार्क चकलेटमा धेरै एन्टिअक्सिडेन्टहरु पाइन्छ, जसले शरीरमा फ्री रेडिकल बन्नु दिँदैन, जसका कारण उमेरमा असर पर्दैन।

डार्क चकलेटका फाइदाहरु हृदय रोगहरु टाढा रहन्छ, डार्क चकलेट मुटुको स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । यसको सेवनले मुटु सम्बन्धी रोगहरु टाढा रहन्छन् । यसले हृदय रोग, हृदयघात, हृदयघात र स्ट्रोक जस्ता खतरनाक समस्याहरूको जोखिम कम गर्न सक्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण गर्नुहोस् ज् को समाचार अनुसार, अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल मुम्बईका डाइर्तिशियन डा जिनल पटेलले डार्क चकलेटका फाइदाहरु बताउनुभयो। डार्क चकलेटमा फ्लेभोनोइड्स पाइन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने उनको भनाइ छ ।

कोलेस्ट्रॉल घटाउनुहोस् हार्वर्ड हेल्थले गरेको एक अध्ययनले केही प्रकारका चकलेटले कोलेस्ट्रॉल घटाउन सहयोगी हुने देखाएको छ । अध्ययनमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई २८ दिनसम्म खानको लागि ३० ग्राम डार्क चकलेट दिइएको थियो ।

चकलेटमा लाइकोपीन पाइने मानिसहरूमा खराब कोलेस्टेरॉलको स्तर नियन्त्रण देखियो। ट्राइग्लिसराइड्समा कमी पनि देखियो।

मस्तिष्क स्वास्थ्य बलियो बनाउनुहोस् डार्क चकलेटले शरीरमा सेरोटोनिन-एन्डोर्फिन हर्मोन बढाउँछ। यसलाई फिल गुड हर्मोन पनि भनिन्छ। यी हर्मोनहरूले शरीरलाई आराम दिन्छ, र मनलाई भित्रैबाट खुसी बनाउँछ, जसको मतलब व्यक्ति प्रफुल्ल रहन सक्छ। यसले तनाव र डिप्रेसनलाई पनि टाढा राख्छ।

वजन नियन्त्रण गर्नुहोस् डार्क चकलेटले तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ। यो खाएपछि कम भोक लाग्छ । यसले धेरै खानबाट जोगाउँछ र तौल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ। त्यसैले तौल घटाउने यात्रामा यसलाई राम्रो मानिन्छ ।

मेटाबोलिज्म बढाउन काम गर्छ

डार्क चकलेटमा मोनोस्पाचुरेटेड फ्याटी एसिड पाइन्छ, जसले मेटाबोलिज्म बढाउन काम गर्छ। यसले क्यालोरी बर्न गर्न मद्दत गर्छ र शरीरले धेरै अनावश्यक रोगहरुबाट बच्न सक्छ।



# मंगलग्रहमा ९० दिनमा पुग्न सकिने मस्कको दावी !



एजेन्सी । स्पेस एक्सका प्रमुख र सीईओ एलन मस्कले आफ्नो निर्णय र नवीन विचारले संसारलाई सधैं चकित पारिरहेका छन् । यसैबीच मस्कले अहिले अर्को अनौठो दावी पेश गरेका छन् । अहिलेको प्रविधिले मंगल ग्रहमा पुग्न ९ देखि १२ महिना लाग्छ तर यो यात्रा ९० दिनमा मात्र सीमित हुन सक्ने मस्कले बताए ।

मंगल ग्रहमा पुग्नको लागि समय कम गर्न मस्कले हाल आफ्नो अन्तरिक्ष यान स्टारशिपलाई फरक तरिकाले डिजाइन गर्दैछ । पूर्ण रूपमा इन्धनले भरिएको यो अन्तरिक्ष यान यात्राको क्रममा ३६ हजार किलोमिटर प्रतिघण्टाभन्दा बढीको गतिमा पुग्न सक्छ । यसबाट पृथ्वी र मंगल ग्रहको दूरी ८० देखि १०० दिनमा पूरा गर्न सकिन्छ, जुन हालको अन्तरिक्ष यानको तुलनामा ठूलो सुधार हो ।

वर्तमानमा अन्तरिक्ष यान सामान्यतया ३९ हजार ६ सय किलोमिटर प्रति घण्टाको

गतिमा यात्रा गर्दछ । जसका कारण मंगल ग्रहमा पुग्न निकै समय लाग्छ । तर मस्क विश्वास गर्छन् कि नयाँ प्रविधिहरू, जस्तै अर्बिटल इन्धन भर्ने र थप शक्तिशाली इन्जिनहरूले यात्राको समयलाई अझ घटाउन सक्छ । केही अनुमानका अनुसार यी प्रविधिहरू प्रयोग गरेर स्टारशिप ४५ देखि ९० दिनमा मंगल ग्रहमा पुग्न सक्छ ।

स्पेसएक्सले यो यात्रामा स्टारशिपसँगै इन्धन ट्याङ्करहरू पनि पठाउने प्रस्ताव गरेको छ । यिनीहरूले मुख्य अन्तरिक्ष यानलाई बीचमा इन्धन भर्ने काम गर्नेछन् । यसले गति मात्र बढाउने छैन, सवारी साधनले बढी भार बोक्न पनि सक्षम हुनेछ ।

उच्च गतिको अन्तरिक्ष यात्राका धेरै फाइदाहरू छन् । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हानिकारक ब्रह्माण्ड विकिरणबाट अन्तरिक्ष यात्रीहरूलाई बचाउनु हो । लामो यात्रामा यी विकिरणको प्रभाव बढ्न सक्छ । जसका कारण स्वास्थ्यमा ठूलो

जोखिम मोल्नुपर्छ । छोटो यात्रा समय भनेको मिशनमा कम आपूर्तिहरू लैजानु पर्छ, अन्तरिक्ष यानलाई हल्का र अधिक कुशल बनाउन जरुरी छ ।

एलन मस्क मंगल ग्रहमा पुग्न मात्र होइन, त्यहाँ मानिसलाई बसाउने सोचमा पनि छन् । एलन मस्कको मुख्य उद्देश्य मंगल ग्रहमा मानव बस्ती स्थापना गर्नु हो । तिनीहरूका योजनाहरू प्राविधिक रूपमा महत्वाकांक्षी मात्र छैनन्, तर पृथ्वीभन्दा बाहिर बसोबास गर्न मानवतालाई सक्षम पार्ने एक प्रमुख कदमको रूपमा पनि



हेरिन्छ ।

कम्पनीले अब सन् २०२५ मा सातौँ परीक्षणको तयारी गरिरहेको छ । स्टारशिपको पहिलो कक्षीय प्रक्षेपणको घोषणाले अन्तरिक्ष समुदायमा पहिले नै उत्साह उत्पन्न गरेको छ । यदि एलन मस्कको योजना सफल भयो भने यसले अन्तरिक्ष यात्राको काम गर्ने तरिकालाई पूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्नेछ । अन्य ग्रहहरूमा मानव बसोबासको सम्भावना वास्तविकता हुन सक्छ । हाल, सम्पूर्ण अन्तरिक्ष समुदाय यस दिशामा मस्कको अर्को कदमको लागि उत्सुकतापूर्वक पर्खिरहेको छ ।

# मोबाइल तातेर हैरान हुनुहुन्छ, यसो गर्नुहोस् !



काठमाडौँ । आजको समयमा स्मार्टफोनको प्रयोग यतिसम्म भइसक्यो कि मानौँ मान्छेका हरेक काममा नै यही दाहिने हात हो । यो धेरैजसो मानिसको आवश्यकता नै बनेको छ । फोन कल गर्नदेखि लिएर अनलाइन किनमेल र भुक्तानीहरू सबै कामका लागि स्मार्टफोनहरू प्रयोग हुने गर्छन् । यो बालक देखि वृद्धसम्मका लागि निकै महत्त्वपूर्ण साधन बनिसकेको छ ।

आजकलका आमाहरूले भन्ने गरेको त पक्कै पनि सुन्नु भएको होला कि मेरो बच्चा/ले त मोबाइल बिना खाना नै खान मान्दैन । मोबाइल देखायो भने मजाले खाना खान्छ भनेको । यसरी हरेकको जीवनमा महत्त्वपूर्ण बनेको मोबाइलमा विभिन्न समस्याहरू आउने गर्छन् । त्यसमा पनि पहिलो कारण हो । तात्ने समस्या ।

धेरै बेरसम्म मोबाइल चलाउँदा भिडियोहरू हेर्दा वा इन्टरनेट चलाउँदा मोबाइल तात्ने गर्छ भने कहिलेकाहीँ यत्तिकै पनि मोबाइल तातिरहेको हुन्छ । फोन तातो भएका कारण तपाईंले केही बेर मोबाइल अफ पनि गर्नु भएको होला । केहीले त मोबाइलमा थप केही समस्या आयो कि भनेर मोबाइल बनाउने स्थानमा

समेत लाने गर्नु भएको होला ।

स्मार्टफोनमा कुनै भाइरस छ भनेर पनि मोबाइल सामान्यभन्दा बढी नै तात्न थाल्दछ । यस्ता भाइरसले तपाईंको डाटा सर्भिसलाई गोप्य तरिकाले निरन्तर प्रयोग गरिरहेको हुन्छ । जीपीएस धेरै बेर सम्म प्रयोग गरिरहँदा वा ब्ल्यूटूथ स्पिकरबाट म्युजिक बजाइरहँदा पनि तात्ने समस्या आउन सक्छ । कहिलेकाहीँ, अति धेरै डाटा प्रोसेसिङ्गको कारण पनि स्मार्टफोन तातो हुन जान्छ ।

यदि स्मार्टफोनलाई अलि धेरै बेरसम्म चार्जमा छोड्यो भने कहिलेकाहीँ तात्ने समस्या आउन सक्छ, यस्तो समस्या नआउनुपर्ने हो तर पुरानो मोडेलका स्मार्टफोनहरू जसलाई लामो समयसम्म प्रयोगमा ल्याइयो, त्यसमा तात्ने समस्या आउन सक्दछ ।

कतिपयले क्यामेराबाट फोटो लिँदा समेत मोबाइल तातेको इन्टरनेटमा गुनासो गर्ने गर्छन् । धेरै बेरसम्म बढी च्याम ओगट्ने गेम वा एप चलाउँदा पनि स्मार्टफोन नमज्जाले तात्ने हुन्छ ।

चार्ज गर्दै गेम खेल्ने, फेसबुक चलाउने अथवा फोन गर्ने गर्नुहुन्छ भने पनि स्मार्टफोन बढी तात्ने समस्या आउने गरेको छ ।

# खेलाडीको न्यायका लागि मेची महाकाली हस्ताक्षर अभियान

भक्तपुर । मकवानपुरको सिस्नेरी पहिरोमा परी ज्यान गुमाएका खेलाडीहरूको न्यायको लागि भन्दै भक्तपुरबाट हस्ताक्षर अभियान आरम्भ भएको छ । उच्च स्तरीय संसदीय छानविन समिति गठनको माग गर्दै मेची महाकाली हस्ताक्षर अभियान शुरु भएको हो । अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) कै कमजोरीका कारण उक्त घटनामा अभिभावकले आफ्ना अवोध बच्चाहरू गुमाएका र खेल क्षेत्रले भविष्यका होनहार खेलाडी गुमाएको भन्दै 'हाम्रो अभियान नेपाली फुटबलमा आमूल परिवर्तन' समूहले हस्ताक्षर अभियान शुरु गरेको जनाएको छ । आयोजक हाम्रो अभियान नेपाली फुटबलमा आमूल परिवर्तनका संयोजक राम प्रजापतिले देशव्यापी हस्ताक्षर संकलन गरि जिल्ला प्रशासन कार्यालय र प्रतिनिधि सभाका सभामुख समक्ष बुझाउने कार्यक्रम रहेको बताएका छन् । हस्ताक्षर अभियान एक महिनासम्म संचालन गरिने र प्रत्येक जिल्लामा पुग्ने अभियानका संयोजक प्रजापतिले प्रष्ट पारे ।

हस्ताक्षर अभियानले गत असोज १२ गते मकवानपुर जिल्लाको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका-३ स्थित वात्सल्यदेवी स्कूलमा पहिरोमा परी एन्फा सिस्नेरी एकेडेमीमा रहेका ६ किशोर खेलाडीको ज्यान गएको विषयमा उच्च स्तरीय संसदीय छानविन समिति गठनको उद्देश्य बोकेको छ ।

उक्त घटनामा एकेडेमीमा रहेका किशोर खेलाडीहरु आदित्य बलम्पाखी, विकल रेग्मी, प्रियान्स आचार्य, दिवस बानियाँ, अनुपम घलान र साइमल योञ्जनको ज्यान गएको थियो । कुलेखानीको डुयाम खोलेपछि पानीले बगाउँने हल्ला र त्रासले बच्न निस्केका किसोर खेलाडीहरूको पहिरोमा परी ज्यान गएको थियो ।

पीडित परिवारले यस अघि राजधानीमै पत्रकार सम्मेलन गरि घटनाको छानविन हुनुपर्ने माग राखेका भएपनि सुनुवाइ नभएको गुनासो गर्दै आएका छन् । यस्तो घटना भइसक्दा पनि एन्फाले कुनै छानविन नगरेको र नेतृत्वले ज्यान गुमाउनेका आफन्तलाई थप पीडा दिएको आरोप छ ।

# यु-१९ एसिया कप: नेपालद्वारा अफगानिस्तान पराजित

काठमाडौँ । संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) मा जारी उन्नाइस वर्षमुनिको एसिया कप क्रिकेट प्रतियोगिताको अन्तिम खेलमा नेपालले अफगानिस्तानलाई एक विकेटले पराजित गरेको छ । दुबईको शारजाह क्रिकेट मैदानमा टस जितेर अफगानिस्तानले पहिला ब्याटिङ गर्दै ३५ दशमलव चार ओभरमा सबै विकेट गुमाएर एक सय २३ रन बनायो । एक सय २४ रनको लक्ष्य नेपालले ४१ दशमलव तीन ओभरमा नौ विकेट गुमाएर पुरा गर्‍यो ।

नेपालका लागि नरेन साउदले सर्वाधिक २६, कप्तान हेमन्त धामीले २२, अर्जुन कुमालले २१, अभिषेक तिवारीले १३, आकाश त्रिपाठी र रोशन विश्वकर्मांले समान नौ/नौ तथा सन्तोष यादवले सात रन बनाए । नेपालले १२ अतिरिक्त रन प्राप्त गर्‍यो ।

बलिङतर्फ अफगानिस्तानका एएम गजानफर र खातिर स्टानिकजाईले तीन/तीन तथा अब्दुल अजिज र महबूब खानले एक/एक विकेट लिए । यसअघि अफगानिस्तानका लागि एक सय २३ रन बनाउने क्रममा फैसल खानले सर्वाधिक ५२ रन जोडे । उनले ६७ बलमा चार चौका र दुई छक्का प्रहार गरे । खातीर खानले २६ बलमा १५ रन जोडे । अल्लाह गजान्फरले ११ तथा नासिर खानले १० रन बनाए ।

बलिङतर्फ नेपालका लागि युनिशविक्रम सिंह ठकुरी र सन्तोष यादवले तीन तीन तथा हेमन्त धामी र अभिषेक तिवारीले दुई दुई विकेट लिए । यसअघि नेपाल पहिलो खेलमा श्रीलङ्कासँग ५५ रन र दोस्रो खेलमा बङ्गलादेशसँग पाँच विकेटले पराजित भएको थियो । अफगानिस्तान यसअघि पहिलो खेलमा बङ्गलादेशसँग ४५ रन र दोस्रो खेलमा श्रीलङ्कासँग एक सय ३१ रनले पराजित भएको थियो । दुवै टोली एसिया कपबाट बाहिरिएका छन् ।

# लिभरपुल लिगको शीर्षस्थानमा थप मजबुत बन्दै

एजेन्सी - चेल्सी इङ्लिस प्रिमियर लिग आइतवार विजयी भएको छ। स्ट्यामफोर्ड ब्रिजमा चेल्सीले एस्टन भिल्लालाई ३-० ले पराजित गरेको हो। सातौँ मिनेटमै निकोलस ज्याक्सनले गोल गर्दै अग्रता दिलाए। ३६औँ मिनेटमा कोल पाल्मरको पासमा एन्जो फर्नान्डेजले गोल गरे। नोनी मडुकेको पासमा ८३औँ मिनेटमा पाल्मरले गर्दै चेल्सीको जित पक्का गरे।

१३ खेलमा २५ अंकसहित चेल्सीले तेस्रो स्थानमा छ । भिल्ला १९ अंकसहित १२औँ स्थानमा छ। अर्को खेलमा म्यानचेस्टर युनाइटेडले एभर्टनलाई ४-० हराएको छ । युनाइटेडका लागि मार्कस रासफोर्ड र जोसुआ जर्किजीले समान २ गोल गरे ।

१३ खेलपछि १९ अंक जोड्दै युनाइटेड तालिकामा नवौँ स्थानमा पुगेको छ। ११ अंकसहित एभर्टन तालिकाको १५औँ स्थानमा छ, त्यस्तै लिभरपुल लिगको शीर्षस्थानमा थप मजबुत बन्दै गएको छ । लिभरपुलले आइतवार म्यानचेस्टर सिटीलाई २-० ले हराउँदै लिगमा थप बलियो बनेको हो । लिभरपुललाई जित दिलाउन कोडी गाक्पो र मोहम्मद सलाहले गोल गरे ।

१२औँ मिनेटमा गाक्पोको गोलमा अग्रता लियो । ७८ औँ मिनेटमा लिभरपुलले अग्रता दोब्बर पार्यो । सिटीका गोलकिपर स्टेफान ओर्टेगाले सलाहका लुइस डियाजलाई फाउल गरेपछि लिभरपुलले पेनाल्टी पायो । सलाहले गोल गर्दै टोलीको जित निश्चित गरे ।

१३ खेलमा लिभरपुलको ३४ अंक पुगेको छ । सिटी २३ अंकका साथ पाँचौँ स्थानमा छ ।







नेपालभाषाका तीनवटा म्यूजिक भिडियो एकसाथ सार्वजनिक



काठमाडौं । पछिल्लो समय नेपालभाषाका नयाँ म्यूजिक भिडियोहरु निरन्तर सार्वजनिक हुने क्रम जारी छ । यसै क्रममा बिहिवार नेपालभाषाका एक साथ तीन वटा म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ ।

मतिना इन्टरटेनमेन्टबाट काठमाडौंमा आयोजित एक कार्यक्रममा 'लिव्क लिव्क', पानवती मैयाँ र 'छ्दगु मतिना' गीतको म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक भएको हो । नेपाली चलचित्र क्षेत्रकी आमा भनेर चिनिने 'आमा' चलचित्रमा आएको भूमिका निर्वाह गर्नुभएको वारिष्ठ अभिनेत्री चैत्यदेवी सिंहको उपस्थितिमा उक्त म्यूजिक भिडियोहरु सार्वजनिक भएको हो ।

कार्यक्रममा बोल्दै वरिष्ठ अभिनेत्री सिंहले नेपालभाषाको कला क्षेत्रले व्यापकता पाउँदै गएकोमा खुसी व्यक्त गरिन् । वर्तमान समयमा नेपालभाषाको कला क्षेत्रमा महिला कलाकार हरूको साथमा महिला निर्देशक पनि देखिन थालेको भन्दै कलाकार, निर्देशक आराध्यालक्ष्मी खड्गीलाई अगाडी बढ्न

शुभकामना दिइन् ।

आयोजकका तर्फबाट बोल्दै निर्देशक, कलाकार खड्गी र कलाकारको साथमा मतिता इन्टरटेनमेन्टका संस्थापक विजयमान सिंहले आफूहरुले निकै मिहिनेत गरेर स्तरीय म्युजिक भिडियो निर्माण गर्न कोशिश गरेको बताउँदै नेवाः कला र कलाकार क्षेत्रलाई माया गरिदिन अनुरोध गरे ।

कार्यक्रममा वरिष्ठ गायक  
जुजुकाजी रंजित, वरिष्ठ कलाकार  
नारायणदेवी प्रधान, राजमति  
चलचित्रकी राजमति हिसिला  
महर्जन, वरिष्ठ निर्देशक प्रकाश  
सायमि, वरिष्ठ सिने पत्रकार  
विजयरत्न तुलाधर लगायतले  
आआफ्ना विचार राखेका थिए ।

साथमा 'छंगु मतिना' र 'पानवती मैयाँ' की सह कलाकार सुर्जलक्ष्मी खड्गी र 'छंगु मतिना'का गायक राजकुमार मानन्धरले पनि आफ्ना अनुभव बाँडेका थिए ।

कार्यक्रममा गीत र म्यूजिक  
भिडियो निर्माणमा योगदान  
दिने कलाकार, प्राविधिकहरुलाई  
सम्मान गरिएको थियो ।  
साथमा कलाकार, निर्देशक

खड्गीकी हजुरआमा विजुलीमाया  
खड्गीलाई विशेष सम्मान  
गरिएको थियो ।

सार्वजनिक गरिएको गीत 'लिकक लिकक' को रचना, संगीत डबल शाक्यको रहेको छ भने शाक्य र रत्नशोभा महर्जनले गाएका छन् । आराध्यालक्ष्मी र श्रीकृष्ण खड्गीको अभिनय रहेको छ भने निर्देशन राजेशमान सिंहले गरेका छन् । त्यस्तै आनन्द रत्न बज्राचार्यको रचना र अनिल तुलाधरको संगीत रहेको 'पानवती मैयाँ'मा निशा देसारले आवाज दिएकी छिन् । आराध्यालक्ष्मीले विजयमान सिंहसँग अभिनय गर्नुका साथै म्युजिक भिडियोको निर्देशन पनि गरेकी छिन् ।

राजकुमार मानन्धरले 'छंगु मतिना' गीतको रचना गरेर संगीत दिनुका साथै गाएका पनि छन् । गायनमा राजकुमारलाई निशा देसारले साथ दिएकी छन । यस गीतमा पनि विजयमान सिंह र आराध्यालक्ष्मीले नै अभिनय गरेका छन् भने कोरीयोग्राफी र निर्देशन पनि आराध्याकै रहेको छ ।

तीनवटै म्यूजिक भिडियोको छायाङ्गन र दृश्य सम्पादन सोहन मानन्धरले गरेका छन् । 'छँगु मतिना' को म्यूजिक भिडियो मतिना इन्टरटेनमेन्ट युट्युब च्यानलबाट सार्वजनिक भइसकेको छ । 'पानवती मैयाँ' र 'लिकक लिकक' को म्यूजिक भिडियो पनि चाँडै नै मतिना इन्टरटेनमेन्ट युट्युब च्यानलबाटै सार्वजनिक हुने जानकारी निर्देशक, कलाकार आराध्यालक्ष्मीले दिएकी छिन् ।

## फेस अफ क्लासिक डाइमन्ड २०२४ को विजेता घोषणा



काठमाडौं । नेपालकै चर्चित गहना ब्रान्ड क्लासिक डाइमन्ड ज्वेलर्सले आयोजना गर्ने फेशन र मोडलिङ प्रतियोगिता 'फेस अफ क्लासिक डाइमन्ड'को पाँचौँ सिजनको विजेता घोषणा गरिएको छ ।

आइतवार सम्पन्न ग्रान्ड  
फिनालेमा पूर्णिका सिजापति 'फेस अफ  
क्लासिक डाइमन्ड २०२४' को विजेता  
घोषित भएकी छन् । फस्ट रनरअप  
स्मृति श्रेष्ठ र सेकेन्ड रनरअप उरुषा  
भण्डारी बनेका छन् । स्मृति श्रेष्ठले

प्रतियोगिताको उत्कृष्ट वाकको उपाधि जितिन् भने सुबुना थापाले 'मोस्ट पपुलर दुलही'को उपाधि जित्न सफल भइन ।

विजेताले १ लाख ५० हजार नगदसहित एक वर्षका लागि क्लासिक डाइमन्डको ब्रान्ड एम्बेसडर बन्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन्। फस्ट रनरअपले १ लाख रुपैयाँ र सेकेन्ड रनरअपले ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका छन्। विजेताहरूले क्लासिक डाइमन्डको विभिन्न परियोजनामा काम गर्ने अवसर

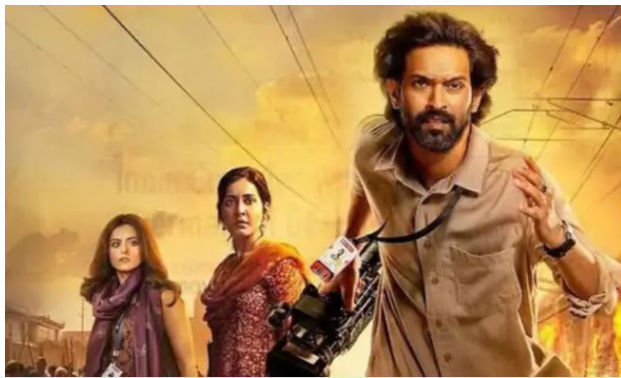
पनि पाउनेछन् ।

क्लासिक डाइमन्डको ग्रान्ड  
फेशन र ज्वेलरी शो आगामी ४ र ५  
माघमा काठमाडौँमा आयोजना हुनेछ।  
सोही कार्यक्रममा विजेताहरूलाई  
सम्मान र पुरस्कार प्रदान गरिनेछ।

देशभरका विभिन्न क्षेत्रबाट अडिसनमार्फत छानिएका २६ मोडललाई करिब एक महिना तालिम दिएर प्रतियोगितामा सहभागी गराइएको थियो । उनीहरूमध्ये उत्कृष्ट पाँचलाई फाइनलका लागि छनोट गरी विजेताहरू घोषणा गरिएको हो । प्रतियोगिताको निर्णायक प्यानलमा पूर्व मिस नेपाल माल्मिका सुब्बा, पूर्व मिस नेपाल अस्मी श्रेष्ठ, अन्तर्राष्ट्रिय मोडल सविता कार्की, भारतीय सुपर मोडल दीप्ती गुजराल र प्रतियोग्राफर रेहान शाह रहेका थिए । प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी रेहान शाहले गरेका थिए ।

क्यासिक डाइमन्डका अध्यक्ष बाबु राजा महर्जनका अनुसार यो प्रतियोगिता नेपालका फेशन र मोडलिङ क्षेत्रमा नयाँ प्रतिभा भित्र्याउनु र तिनलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा स्थापित गराउनु योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ । यसअर्थ साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह, अञ्जली लाम, र मुना गौचनजस्ता कतिपयहरूले यो प्रतियोगिताबाट आफ्नो करियरलाई उच्च स्थानमा पुऱ्याएको थिए । प्रतियोगिताले नेपाली मोडलिङ क्षेत्रलाई प्रवर्द्धन गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न योग्य बनाउने उद्देश्य राखेको आयोजकले बताएको छ ।

## ‘१२ वी फेल’ का अभिनेता बिक्रान्तले लिए सन्यास



एजेन्सी। '१२ वी फेब' र 'द सावरमती' जस्ता चलचित्रबाट आफ्नो पहिचान बनाएका अभिनेता विक्रान्त मेसीले अचानक अभिनय क्षेत्रबाट ब्रेक लिने घोषणा गरेका छन् । उनले सामाजिक सञ्जाल मार्फत सो जानकारी दिएका हुन् । यो खबर बाहिर आएसँगै विक्रान्तका प्यानहरु स्तब्ध र निराश बनेका छन् । कतिपयले उनी अभिनयबाट सधैं टाढै बसेको विश्वास गर्छन् भने कतिपयले ठीक समयमा पुनरागमन गर्ने बताएका छन् ।

विक्रान्तले आपनो पोस्टमा लेखेका छन्, 'नमस्कार, पछिल्ला केही वर्ष र त्यसपछिका वर्षहरू

अदभुत छन् । तपाईंको निरन्तर सहयोगको लागि म तपाईंहरू सबैलाई धन्यवाद दिन्छु, तर म अगाडि बढ्दै जाँदा, मैले महसुस गरेको छु कि यो आफैँलाई पुनः सन्तुलन र घर फर्कने समय हो । पति, बुवा, छोरा र अभिनेताको रूपमा पनि २०२५ मा हामी एकअर्कालाई अन्तिम पटक भेट्नेछौं ।'

विक्रान्तको यो घोषणालाई लिएर चलचित्र उद्योगबाट धेरै प्रतिक्रिया आइरहेका छन् । उनीसँगै फिल्म '१२ वी फे' मा देखिएकी अभिनेत्री मेधा शंकरले आश्चर्य व्यक्त गरेकी छिन्, 'के ? अभिनेत्री आकांक्षा रञ्जन कपरले

पनि आश्चर्य व्यक्त गरेकी छिन् । उनले कमेन्ट गर्दै लेखे, 'के ??? सोनु, होइन, तपाईं बाँकी रहेका केही कलाकारहरू मध्ये एक हुनुहुन्छ, जो वास्तविक छन् ।'

सावरमती रिपोर्टका क्रममा विक्रान्तलाई धम्की आएको थियो । ब्रेक लिनु अघि विक्रान्तको अन्तिम फिल्म 'सावरमती रिपोर्ट' हो, जुन १५ नोभेम्बरमा रिलिज भएको थियो । यो फिल्म गोधरा घटना र त्यसपछिको गुजरात दंगामा आधारित छ । ट्रेलर रिलिज भएसँगै फिल्म विवादमा परेको थियो । चलचित्रका मुख्य कलाकार विक्रान्त मेसीलाई धम्की आएको थियो । विक्रान्त आफैँले विभिन्न मिडियामा दिएको अन्तर्वार्तामा यसको खुलासा गरेका थिए । विक्रान्तले आफ्ना विरोधीहरूले आफ्नो ९ महिनाको बच्चालाई पनि नछोड्ने र उनीबारे अश्लील कुरा गरेको बताएका थिए । धेरैले यो घटनासँग जोडेर उनले अभिनयबाट सन्यास लिएको अनुमान गरिरहेका छन् ।

**“कासाडु”ले केही दिनमा टिजर सार्वजनिक गर्दै**



काठमाडौं । चलचित्र '

कार्साड'ले केही दिनमा टिजर सार्वजनिक गर्दैछ । यो चलचित्रको मुख्य भूमिकामा दयाहाङ राई, सिर्जना निडलेखु, जितु नेपाल, दीया मास्केलगायत छन् । हालसम्म निर्माणपक्षले सार्वजनिक गरेको पोस्टर र तस्विरअनुसार कसको भूमिका के हो भन्ने निश्चित भइसकेको छैन । सबै गाउँले भूमिकामा रहेको पोस्टर र सुटिङ युनिटबाट बाहिरिएको एक तस्विरले बताएको छ ।

तर निर्माणपक्षले हालसम्म कसको भूमिका कस्तो छ भनेर केही बताएको छैन । सुटिडस्पटबाट बाहिरिएको दयाहाङ र सिर्जना निडलेखुको तस्विरले दयाहाङ धामीको भूमिकामा छुन कि भन्ने

संकेत गरेको थियो ।

यता, जितु र दयाहाङको पोस्टर बराबरी संख्यामा आउँदा को मुख्य भूमिकामा छन् भन्ने भन्ने अन्योल देखिएको छ । क्यारेक्टरको लुक्सबाट को प्रमुख भूमिकामा छन् भनेर अनुमान लगाउन सकिने ठाउँ छैन । यदि दयाहाङ राई मुख्य भूमिकामा छन् भने धामी बस्ने क्यारेक्टर पनि हिरो हुन्छ भन्ने यो चलचित्रले प्रमाणित गर्नेछ । चरित्र अभिनेताहरू हिरो हुने सिनेमा आउन थालेको त धेरै भइसक्यो ।

तर, 'कासाड'मा धामी बस्दै हिँड्ने क्यारेक्टर नै हिरो छ भने नेपाली टिपिकल क्यारेक्टरमा सिनेमा बन्न थालेछन् पुष्टि हुनेछ। यसले पैसावाल धनी र हेर्दा आकर्षक क्यारेक्टर मात्रै हुँदैनन्।

गुणस्तरीय कपडा र मरपदी सिलाईको लागि

**बुलसी टेलर्स**

लेडिज एण्ड जेन्ट्स सर्टिफ्ड सेन्टर

शंखर चोक  
शंखर पार्टी प्यालेस संगै

फोन: ५०९३५१०, ९८४१२९३४९, ९८४१६३४०५४

अभिनव स्काट र कलेक्टर ईश्वर शिलाखका साथै लार्ड मित्र बेल्ट र परमेश्वर पति पाइन्छ

अर्जुन श्रेष्ठ  
को-अडिक्टर  
९८४१३००४९६, ९८४४७४९४९६

इन्द्रभक्त श्रेष्ठ  
व्यवस्थापक  
९८४१५०४७९१, ९८१०३११०८

प्रकाशक/कार्यकारी सम्पादक: दीपक श्रेष्ठ, सम्पादक: दीपिका श्रेष्ठ, व्यवस्थापक: दिवस श्रेष्ठ, कार्यालय: सुन्दरनगर, मध्यपुर थिमि-३, भक्तपुर, फोन: ६६३३६५२, ९८५११०२२७३, मद्रुण: धिम्ले अफसेट प्रेस, अनामनगर, **web news portal : [www.thimitimes.com.np/](http://www.thimitimes.com.np/)**